De acelaşi autor:

IV me. Calea spre iubirea de sine Cele cinci efecte ale bunătăţii

Viaţa ne este programată? între destin şi liberul-arbitru

Dr. DAVID R. HAMILTON

CUM POATE MINTEA SĂ VINDECE CORPUL

Traducere: Maria-Letiţia Chiculiţă

NICULESCU

Ascultați programele radio ale Hay House la www.hayhouseradio.com

© 2008 by David R. Hamilton
English language publication 2008 by Hay House UK Ltd.
Titlu original: *How Your Mind Can Heal Your Body* by David R. Hamilton

© Editura NICULESCU, 2020 **Adresa: Bd. Regiei 6D 060204 - București, România Comenzi la tel.: 021 312 97 82; 0724 505 385 Fax: 021 312 97 83**
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

***Redactor: Anca** Natalia Florea*
***Tehnoredactor:** Lucian Curteanu **Coperta:** Carmen Lucaci*

ISBN 978-606-38-0379-6

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.
Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.
E-mail: oxfbrd@niculescu.ro; Internet: www.oxfbrd-niculescu.ro

Pentru Ryan, Jake şi Ellie.
Aţi adus atâta bucurie familiei noastre!

Nimic măreţ nu a fost niciodată dobândit de altcineva
decât de aceia care au îndrăznit să creadă că ceva din
forul lor interior este superior circumstanţelor.

Bruce Barton

Cuprins

Mulţumiri ***9***

Introducere ***11***

Partea I • MINTEA POATE SÂ NE VINDECE CORPUL 19

Capitolul 1 - Puterea gândirii pozitive 21

Capitolul 2 - Puterea credinţei 41

Capitolul 3 - Medicamentele au efect pentru că noi credem în ele 55

Capitolul 4 - Puterea plasticităţii 71

Capitolul 5 - Mintea poate să ne vindece corpul 81

Capitolul 6 - Puterea vizualizării 95

Capitolul 7 - A ne stresa sau a nu ne stresa 117

Capitolul 8-Cum să vizualizăm 129

Capitolul 9 - Puterea afirmaţiilor 147

Partea a ll-a • POVEŞTI ADEVĂRATE 155

Introducere 157

Capitolul 10 - Cancerul 159

Capitolul 11 - Afecţiunile cardiace **183**

Capitolul 12 - Regenerarea **191**

Capitolul 13 - Durerea, oboseala cronică şi encefalomielita mialgică (EM) **199**

Capitolul 14 - Virusurile, alergiile şi bolile autoimune **207**

Capitolul 15 - Pierderea în greutate **225**

Partea a lll-a • ÎN LOC DE ÎNCHEIERE **229**

Capitolul 16 - Puterea iubirii **231**

Anexa I - Vindecarea prin terapia cuantică **247**

Anexa II- Vizualizările **260**

Anexa III- Vizualizările ADN-ului **321**

Referinţe bibliografice ***325***

MULŢUMIRI

Mulţumiri

În primul rând, aş dori să-i mulţumesc partenerei mele, Elizabeth Caproni, pentru dragostea ei şi încurajările constante. Datorită lui Elizabeth, am început să cred în mine şi numai aşa am reuşit să ajung să scriu la nivelul la care o fac acum.

Ştiu, din amintirile mele cele mai timpurii, că mama şi tata m-au încurajat să fac în viaţă ceea ce îmi doresc şi să cred că sunt în stare de asta. Pentru mama şi tata: iată, fac ceea ce mi-am dorit! Şi pentru asta vă mulţumesc!

De asemenea, aş dori să le mulţumesc tuturor acelora care şi-au făcut cunoscute în această carte poveştile personale, dar şi celor ale căror poveşti nu au fost incluse în versiunea finală a lucrării. Cred că poveştile noastre sunt cele care îi inspiră pe alţii. Vă sunt recunoscător că ne-aţi împărtăşit poveştile voastre de viaţă, fie că acestea au fost incluse în varianta publicată a cărţii, fie că nu, dar şi pentru curajul de care aţi dat dovadă relatându-ne experienţele voastre; astfel, i-aţi inspirat şi pe alţii, arătându-le că se pot vindeca şi ei pe sine. Nu am cuvinte să exprim ce dar preţios este acesta.

Aş dori să-i mulţumesc deopotrivă lui Kevin Doherty pentru că a făcut o treabă minunată cu editarea acestei cărţi şi lui Lizzie Hutchins pentru îndrumările sale de specialitate. Fiind a treia mea carte publicată la Hay House, aş dori să

MULŢUMIRI

mulţumesc întregului personal al editurii din Marea Britanie pentru căldura lor şi pentru ajutorul pe care mi l-au acordat, facându-mă să mă simt un membru al marii familii Hay House.

Aş mai vrea să-i mulţumesc prietenului meu Kevin Waite pentru că a citit (de două ori) prima variantă a cărţii, dar şi pentru sugestiile importante făcute şi pentru însemnările deosebite de pe marginea textului, toate contribuind la produsul final care este acest volum.

îi mulţumesc şi prietenului meu Bryce Redford pentru încurajări, inspiraţie şi motivare.

Pentru anumite teme importante din această carte, am cerut opinia unor experţi în domeniu. Aş dori să le mulţumesc în mod deosebit Barbarei Andersen, lui Fabrizio Benedetti, lui Lyn Freeman şi lui Stephanie Wai-Shan Louie pentru aceasta şi fiindcă mi-au transmis informaţii preţioase sau mi-au indicat elemente relevante pentru temele mele de cercetare, de care nu aveam cunoştinţă.

Petrec mult timp în cafenele, scriind, şi chiar mă refer la locurile pe care le frecventez cel mai des ca fiind chiar birourile mele. Aşadar, în cele din urmă, dar nu în ultimul rând, aş dori să le mulţumesc angajaţilor de la

Starbucks şi Calfe Nero din Windsor, Marea Britanie, pentru că mi-au creat mediul ambiant perfect pentru a scrie.

Introducere

Această carte ne arată şi ne învaţă cum să ne folosim mintea pentru a ne vindeca trupul. După ce am scris prima mea carte, *It's the Thought that Counts* („Gândurile contează"), care descrie legătura dintre minte şi trup (şi conexiunea minte - lume), oamenii au început să mă întrebe cum să se folosească de aceasta pentru a se vindeca. în cadrul unor discuţii, m-am trezit explicând cum să facă asta, iar la am în ceput să şi predau aceste lucruri. La unul dintre *workshop-uri,* o doamnă m-a întrebat dacă intenţionez să scriu despre acest subiect. Astfel, am început să concep încă de a doua zi cartea de faţă.

Acest volum vă oferă metode practice pe care le puteţi utiliza pentru a vă vindeca de diferite boli şi afecţiuni. în urmă cu circa 10 ani, se putea afirma că există prea puţine dovezi medicale care să ateste că ne putem vindeca corpul prin puterea minţii, în pofida probelor care demonstrau acest lucru, dar rezultatele unor cercetări, publicate în prezent cam la două săptămâni, constituie o mărturie vie a faptului că supoziţiile şi credinţele anterioare, conform cărora mintea nu poate tămădui trupul, sunt total eronate.

începând cu anul 2006, s-a demonstrat că vizualizarea generează rezultate pozitive în ceea ce priveşte recuperarea medicală în urma unor atacuri cerebrale, precum şi în privinţa îmbunătăţirii capacităţii de deplasare a bolnavilor de Parkin- son. Pacienţii îşi folosesc mintea pur şi simplu pentru a-şi imagina că se mişcă normal; în momentul în care vizualizează acest lucru, braţul sau piciorul despre care îşi imaginează ei că se mişcă este stimulat la nivel microscopic, iar zona creierului ce coordonează mişcarea braţului sau a piciorului respectiv este stimulată deopotrivă. Rezultatul este că, în timp, mişcările se ameliorează. în cazurile de atac cerebral, anumite zone afectate ale creierului încep să se regenereze.

Efectul placebo ne arată de ani buni că simplul fapt de a crede în vindecare poate influenţa cursul unei serii întregi de afecţiuni ce include astmul, rinita alergică, infecţiile, durerile, boala Parkinson, depresia, insuficienţa cardiacă congestivă, angina pectorală, colesterolul, tensiunea arterială, artrita, sindromul de oboseală cronică, performanţa sportivă, pierderea în greutate, ulcerul stomacal şi insomnia, şi chiar poate modifica nivelul hormonilor de creştere şi imunitatea. Cercetările recente arată că atunci când o persoană ia un medicament placebo şi crede că este unul adevărat, la nivelul creierului se produc modificări de ordin chimic datorită credinţei sale. Se ştie cu certitudine că emoţiile, gândurile şi credinţele nu sunt numai idei subiective în mintea noastră, ci produc modificări chimice şi fizice reale la nivelul creierului şi în tot corpul.

Am făcut câţiva paşi considerabili în această carte sugerând că aproape orice boală poate fi vindecată cu ajutorul minţii sau, cel puţin, starea de sănătate a pacientului se poate îmbunătăţi. Sunt conştient că afirmaţia mea nu înseamnă puţin lucru, dar consider că, atunci când miza este sănătatea oamenilor şi, practic, viaţa lor, nu putem aştepta ca ştiinţa să facă progrese şi

să se publice studii noi, poate zece ani mai târziu, care să ne arate că ceea ce mulţi cred că e adevărat, şi anume că mintea poate vindeca trupul, chiar funcţionează pentru boala în speţă. Nu întotdeauna avem timpul de partea noastră.

Ar fi o greşeală colosală din partea mea să scriu că mintea nu ne poate ajuta să ne vindecăm trupul, cel puţin până în ziua în care ştiinţa stabileşte că se poate asta. Nu înţelegem cu adevărat potenţialul uman decât la nivel superficial. Einstein spunea că „nu cunoaştem decât a mia parte din 1% din ceea ce ne-a dezvăluit natura". îmi place să cred că o mare parte din ceea ce omenirea nu a demonstrat încă include şi capacitatea minţii de a vindeca trupul de aproape orice.

Unii ar putea spune că dau oamenilor speranţe deşarte, dar mie mi se pare că această abordare este una negativistă. Poetul John Lydgate scria: „îi poţi mulţumi pe unii oameni tot timpul şi pe toţi doar în anumite momente, dar nu îi poţi mulţumi pe toţi odată." De aceea, prefer să le insuflu oamenilor speranţă şi să văd că aceasta duce la starea lor de bine decât să evit să le induc ideea că se poate să te vindeci cu ajutorul minţii, de teama riscului de a nu se obţine rezultatele scontate.

îmi aduc aminte când lucram, ca om de ştiinţă ce eram, în sectorul farmaceutic şi mă bucuram să privesc plantele din biroul pe care îl împărţeam cu alte 20 de persoane. Cred că erau vreo 30 de plante diferite care ajutau la crearea unui ambient plăcut. Multe erau plante mici şi fuseseră aşezate pe pervaz, ceea ce însemna că ele erau primul lucru pe care-l vedeai atunci când intrai dimineaţa în birou. Era o privelişte cu adevărat încântătoare.

într-o zi, cam la un an după ce începusem să lucrez acolo, cineva a dat jos de pe pervaz, din neatenţie, una dintre plante, şi aceasta aproape că i-a căzut pe picior. Totuşi, nu s-a întâmplat asta, dar episodul a fost clasificat drept „era cât pe ce să se

întâmple”. A doua zi, s-a distribuit o circulară la nivelul întregului departament prin care ni se comunica că nu mai aveam voie de acum încolo să ţinem plante pe pervaz, ca nu cumva să cadă de acolo şi să rănească pe cineva. Aşa că de atunci nici nu am mai avut plante pe pervaz, cât timp eu am mai lucrat în acel birou.

Dar nu era nevoie să se interzică ghivecele cu flori pe pervaz. Era suficient să li se atragă atenţia tuturor să fie mai atenţi când trec pe lângă plante. Cred că uneori ne concentrăm atenţia prea mult asupra lucrurilor negative, şi, mai ales când vine vorba de obiective, nu prea ţintim sus, către stele, ca nu cumva să nu iasă lucrurile aşa cum ne-am dorit.

însă prin cartea aceasta vreau să ţintim către stele. Cred că majoritatea oamenilor vor găsi ceva util în ea, dar ştiu, totodată, că nu pot să-i mulţumesc pe toţi. Dacă nu obţineţi rezultate parcurgând acest volum, vă rog să înţelegeţi că motivaţia mea sinceră este aceea de a vă ajuta şi chiar cred că avem cu toţii în noi rezerve de potenţial încă neutilizate.

Mereu am fost genul motivaţional. Tânăr fiind, pe măsură ce mă maturizam, îmi plăcea să-i ajut pe alţii să-şi atingă obiectivele şi să creadă în ei înşişi. Pe la 20 de ani, eram antrenor de atletism. în mare parte, aveam rezultate bune, adeseori chiar grozave, dar, uneori, se mai întâmpla ca unii să mă critice, spunându-mi că le dau oamenilor speranţe false, că e mai bine să le sugerez să ţintească mai jos, să aibă aşteptări mai modeste sau să fiu „realist”. Ce înseamnă, de fapt, să fii realist? E vorba de opinia cuiva, nu de un fapt incontestabil.

Dar am înţeles întotdeauna argumentele criticilor, chiar dacă nu eram de acord cu ei. M-a durut însă să văd că un tânăr atlet care efectua un triplu salt, pentru care îl pregătisem eu, nu a sărit cât de mult îşi dorise la finala concursului naţional de atletism pentru juniori din 1999, desfăşurat în Marea Britanie, mai ales că îi insuflasem ideea că poate câştiga chiar medalia de aur. Cred,

însă, că fără credinţă şansele de a câştiga o medalie de aur sunt practic nule. Având credinţă, a reuşit să o obţină.

De fapt, cu una dintre săriturile sale, care a fost considerată în cele din urmă o încălcare a regulilor concursului, întrucât vârful degetului său mare de la picior a fost cu 1 mm peste linie, ar fi putut câştiga medalia de aur. Mi-a părut atât de rău pentru el văzându-l cât e de dezamăgit pentru că nu evoluase aşa cum îşi dorise. Fără credinţă, însă, sunt convins că nu s-ar fi calificat niciodată în finală, ca să nu mai vorbim de faptul că nu ar fi fost nici pe departe atletul care a fost.

La fel se întâmplă şi cu folosirea minţii pentru a ne vindeca trupul. Cred că, atunci când ţintim sus, chiar foarte sus sau foarte departe, nutrind speranţa că ne putem vindeca complet, putem înfăptui lucruri măreţe. Dacă nici măcar nu încercăm, nu vom şti nicicând dacă se poate acest lucru.

Mark Twain scria: „Dansează ca şi cum nimeni nu s-ar uita la tine; iubeşte ca şi când nu ai fi fost rănit nicicând. Cântă ca şi cum nu te-ar auzi nimeni; trăieşte de parcă raiul ar fi pe pământ."

A ne folosi de minte pentru a ne vindeca nu constituie un element de noutate. Oamenii îşi folosesc mintea de sute de ani pentru a se vindeca. învăţăturile vedice de peste 3.000 de ani, de pildă, se referă la întrebuinţarea minţii pentru vindecarea prin meditaţie.

Aşadar, din perspectiva credinţei mele, că mintea poate lucra asupra oricărei afecţiuni, am inclus o listă de la A la Z cu boli şi afecţiuni medicale şi am sugerat una sau mai multe vizualizări, care se pot folosi pentru a le vindeca sau pentru a obţine un impact pozitiv asupra fiecăreia.

Cercetările mele privind puterea minţii, pe care le-am efectuat în ultimii 26 de ani (am citit prima carte de profil pe această temă, în speţă *The Magic Power of the Mind - Puterea magică a*

minţii, scrisă de Walter M. Germain, pe când aveam 12 ani), indică faptul că oamenii ştiu, în mod intuitiv, cum să se vindece. Suntem conştienti de faptul că trebuie să fim calmi şi să ne eliberăm de stres. Mai ştim şi că avem nevoie de o vizualizare practică, corectă, a principiilor pe care dorim să le aplicăm.

Ca o confirmare a acestui lucru, am adunat mai multe poveşti de la oameni din lumea largă care s-au vindecat de boli grave precum cancerul şi diabetul, dar şi de afecţiuni mai puţin grave precum rinita alergică şi durerile musculare. Parcurgân- du-le, am fost mirat să descopăr o similitudine frapantă între ele. Oamenii foloseau aceleaşi principii, pe care păreau să le cunoască intuitiv, iar acestea erau principiile pe care le pro- povăduiam şi eu, pe care păream că le ştiu şi eu tot intuitiv. Prima parte a cărţii de faţă dezvăluie aceste principii pe care le vedem „la lucru", transpuse în practică în cea de-a doua parte.

Cartea aceasta este alcătuită din trei părţi. Prima parte reliefează cercetările efectuate în domeniul în plină dezvoltare al ştiinţei conexiunii dintre minte şi corp. Am inserat dovezi care atestă puterea gândirii pozitive şi efectul placebo, studii de dată recentă privind modul în care gândurile şi emoţiile noastre determină mini-modificări la nivelul creierului, precum şi studii de ultimă oră despre cum ne putem folosi mintea pentru a ne vindeca trupul.

Partea a doua a cărţii conţine poveşti de viaţă despre vindecare. Sunt experienţele unor oameni cumsecade, care ne-au împărtăşit poveştile lor despre cum s-au folosit de minte pentru a-şi vindeca trupul. Ei eu descris imaginile la care au recurs şi frecvenţa cu care le vizualizau. Speranţa lor este aceea că parcursul lor personal va inspira şi alţi oameni şi îi va convinge că şi ei se pot vindeca la rândul lor, oferindu-li-se şi câteva informaţii practice despre cum să reuşească acest lucru.

Partea a treia a cărţii este cea mai scurtă secţiune, dar şi cea

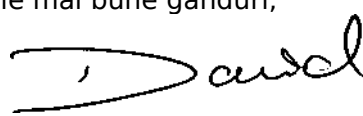
mai interesantă, din multe puncte de vedere, vorbind despre puterea iubirii. Mereu am crezut că iubirea vindecă.

Cartea are şi trei anexe. Prima anexă conţine descrierea unei tehnici de vindecare pe care am denumit-o tehnică de vindecare cu ajutorul câmpului cuantic; a doua anexă cuprinde o listă de afecţiuni medicale şi de vizualizări pentru vindecarea acestora, iar cea de-a treia anexă conţine două vizualizări
ADN.

Pe tot parcursul cărţii, vă recomand ca, în situaţia în care vă decideţi să recurgeţi la metoda vizualizării, să continuaţi şi tratamentul pe care îl primiţi în mod curent. Ce vreau să vă transmit este ideea că se poate folosi şi vizualizarea. Premisa de la care pornesc este aceea că, atunci când primim un tratament medicamentos, trebuie să ne punem mintea la contribuţie. Aşadar, gândurile noastre nu dispar. Cartea vă sugerează ce aţi putea gândi pentru a veni în sprijinul procesului de recuperare sau de vindecare.

Sper că această lucrare vă va plăcea, vă va fi utilă şi veţi obţine numeroase beneficii în urma lecturării ei.

Cu cele mai bune gânduri,



David Hamilton, Noiembrie 2008

Partea I

Mintea poate să ne vindece corpul

Puterea gândirii pozitive

Pesimistul vede dificultatea în orice optimistul găseşte oportunitatea în orice dificultate.

WINSTON CHURCHILL

Optimiştii trăiesc mai mult decât pesimiştii! Aceasta este concluzia unui studiu efectuat timp de 30 de ani pe 447 de subiecţi şi condus de oameni de ştiinţă de la Clinica Mayo. Autorii studiului au descoperit că optimiştii sunt expuşi unui risc cu 50% mai redus de deces la o vârstă mai tânără decât pesimiştii şi notează chiar că „...mintea şi trupul sunt interconectate, iar atitudinea are impact asupra rezultatului final, în speţă decesul." O statistică uluitoare, aş spune! S-a mai descoperit că optimiştii au mai puţine probleme de sănătate fizică şi emoţională, mai puţine dureri şi mai multă energie şi că, în general, sunt mai liniştiţi, mai fericiţi şi mai calmi decât pesimiştii.

Un studiu realizat în 2004, publicat în revista *Archives of General Psychiatry* (*Arhivele de Psihiatrie Generală),* a ajuns la concluzii similare, şi anume că există „o relaţie de protecţie între optimism şi mortalitatea provocată de orice cauză la bătrâneţe." Optimismul ne protejează de boli.

Oameni de ştiinţă au studiat răspunsurile date de 999 de

olandezi (femei şi bărbaţi), cu vârste cuprinse între 65 şi 89 de ani, la o serie de afirmaţii, incluzându-le pe cele de mai jos:
„Adeseori simt că viaţa este plină de promisiuni sau de speranţe.”
„încă am aşteptări pozitive în ceea ce priveşte viitorul. ” „Am parte de multe momente de fericire în viaţă.”
„Nu-mi mai fac planuri de viitor.”
„Râd deseori cu poftă.”
„încă mai am obiective pe care îmi doresc să le ating.” şi:
„în cea mai mare parte a timpului, sunt binedispus.”

Rezultatele au fost uluitoare. Cei care au arătat un nivel ridicat de optimism şi care, probabil, ar fi răspuns afirmativ la prima întrebare pusă au înregistrat un risc cu 45% mai mic de deces din orice cauză şi un risc cu 77% mai mic de deces provocat de un atac de cord decât cei cu un grad ridicat de pesimism.

Un alt studiu a examinat autobiografiile a 180 de măicuţe catolice, scrise din momentul în care acestea au intrat la mănăstire. Oamenii de ştiinţă au examinat autobiografiile respective 60 de ani mai târziu şi au descoperit că măicuţele care scriseseră pe un ton pozitiv când au venit la mănăstire au trăit mai mult decât cele ale căror scrieri au fost negativiste.

Unul dintre motivele pentru care atitudinea pozitivă sau optimistă pare atât de importantă este că ea susţine sistemul nostru imunitar şi, implicit, capacitatea noastră de contracarare a bolilor. Un studiu din 2006 realizat la Universitatea Carnegie Mellon a analizat efectele obişnuitei răceli şi ale gripei asupra unor persoane cu atitudini diferite. Au fost intervievaţi 193 de voluntari sănătoşi, cu scopul de a li se determina nivelul de emoţii pozitive sau negative resimţite în viaţă, după care aceştia au fost

expuşi unor virusuri gripale sau de răceală, cu ajutorul unor picături nazale. S-a dovedit că persoanele pozitive sunt mult mai rezistente în faţa virusurilor decât cele negative.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, trăindu-ne viaţa, atitudinea pe care o adoptăm ne afectează reacţia în faţa virusurilor, bacteriilor şi a altor agenţi patogeni. O abordare pozitivă, optimistă a vieţii face mult mai bine stării generale de sănătate şi longevităţii.

De asemenea, tratăm diverse situaţii de viaţă în mod diferit, în funcţie de atitudinea pe care o adoptăm faţă de acestea. O atitudine pozitivă ne ajută să facem faţă provocărilor şi să le privim chiar ca pe nişte oportunităţi, de pe urma cărora sănătatea nu are decât de câştigat.

Un studiu al Universităţii din Chicago a analizat atitudinea şi starea de sănătate a 200 de cadre cu funcţii executive în domeniul telecomunicaţiilor, care au fost afectate de reorganizări, însoţite de reducerea de personal. S-a descoperit că acele persoane care au privit reorganizarea ca pe o şansă de dezvoltare şi de evoluţie erau mai sănătoase decât cele care o priviseră ca pe o ameninţare. Dintre cei cu atitudine pozitivă, mai puţin de o treime au dezvoltat o boală în timpul demarării procesului de reorganizare şi de reducere de personal sau la scurt timp după aceea; în schimb, dintre cei cu atitudine negativă, peste 90% s-au îmbolnăvit. Cu alte cuvinte, modul cum privim acelaşi eveniment, în mod pozitiv sau negativ, are un efect uriaş asupra stării noastre de sănătate.

Unele dintre cele mai studiate efecte ale atitudinii noastre ne arată faptul că aceasta afectează puternic inima. Un asemenea studiu, efectuat pe 586 de subiecţi, condus de savanţi de la Universitatea „Johns Hopkins”, a ajuns la concluzia că atitudinea

pozitivă este cel mai bun remediu pentru prevenirea bolilor cardiace.

în anul 2003, examinând 866 de pacienţi cu afecţiuni cardiace, savanţi de la Centrul Medical al Universităţii Duke au descoperit că pacienţii care, în mod obişnuit, resimţeau emoţii pozitive (de exemplu, fericire, bucurie şi optimism) aveau o şansă cu 20% mai mare să mai trăiască 11 ani decât cei care aveau emoţii negative.

în cadrul unei cercetări efectuate în 2007, savanţi de la Universitatea Harvard au studiat efectele „vitalităţii afective", definite ca fiind „un sentiment de energie pozitivă, abilitatea de a-ţi regla emoţiile şi conduita, precum şi sentimentul de angajament asumat". Studiul a inclus 6.265 de voluntari şi a stabilit că şansele ca cei care aveau un nivel ridicat de vitalitate emoţională să dezvolte insuficienţă cardiacă congestivă (ICC) erau cu 19% mai mici decât în cazul celor cu un nivel mai scăzut (al vitalităţii emoţionale).

CĂSNICIE GREA, INIMĂ GREA

Titlul de mai sus este preluat dintr-o lucrare ştiinţifică care dezbătea un studiu din 2006 derulat de oameni de ştiinţă de la Universitatea din Utah, care au descoperit că atitudinea cuplurilor căsătorite are un profund impact asupra inimilor celor doi parteneri.

Savanţii au înregistrat video 150 de cupluri căsătorite care discutau teme legate de căsnicie şi le categoriseau în funcţie de cum se raportau ei unul la celălalt. S-a descoperit faptul că acele cupluri care se susţineau mai mult reciproc aveau fiecare inima mai sănătoasă, în timp ce cuplurile în care partenerii erau ostili unul faţă de celălalt aveau arterele mai îngroşate. Căsnicie grea, inimă grea (la propriu)!

A-l susţine pe celălalt este mult mai benefic pentru sănătate decât a fi mereu furios, plin de amărăciune şi critic faţă de ceilalţi.

în anumite studii, ostilitatea este definită ca fiind evitarea unei probleme şi ca o iritare, precum şi ca o provocare directă sau indirectă pentru o persoană care pune o întrebare. Alte studii o definesc ca fiind atitudinea cinicilor şi a celor care nu au încredere în alte persoane. Sunt însă şi cercetări ce o definesc ca fiind un atribut al persoanelor agresive şi sfidătoare. într-un studiu ce s-a desfăşurat pe durata a 25 ani şi a folosit aceste definiţii drept criteriu pentru a determina nivelul de ostilitate, cei care au fost cei mai ostili aveau o incidenţă de cinci ori mai mare de risc de insuficienţă cardiacă decât cei care erau mai puţin ostili şi aveau mai multă încredere în oameni, erau mai toleranţi şi mai împăciuitori.

Legătura dintre atitudine şi cord este atât de puternică, încât un studiu derulat pe durata a 30 de ani, publicat în anul 2003 în *Journal ofthe American Medical Association (Jurnalul Asociaţiei Americane Medicale),* a ajuns la concluzia că ostilitatea este unul dintre indicatorii cei mai elocvenţi ai riscului de insuficienţă cardiacă congestivă.

Oamenii de ştiinţă pot calcula cu acurateţe riscul unei persoane de a suferi de insuficienţă cardiacă congestivă prin examinarea stilului de viaţă şi a dietei acelei persoane - ce tipuri de alimente consumă, cât de mult sport face, dacă fumează şi dacă consumă sau nu mult alcool. Persoanele care au o dietă bogată în grăsimi şi colesterol, care nu prea fac sport, fumează şi consumă mult alcool sunt, de regulă, cele mai expuse riscului de a suferi de ICC, dar oamenii de ştiinţă pot calcula deopotrivă acest tip de risc în baza atitudinii acelei persoane - dacă sunt persoane cu o atitudine pozitivă sau negativă sau cât de ostile sunt faţă de alţii. Vestea bună e că vă puteţi schimba atât dieta şi

stilul de viaţă, cât şi atitudinea. Depinde numai de voi.

Fireşte că circumstanţele în care ne aflăm, la un moment dat, în viaţă pot fi atât de solicitante, încât devine, practic, inevitabil să nu ne „înăsprim" într-o oarecare măsură, dar cu toate acestea putem alege singuri pe ce drum să o luăm, orice s-ar întâmpla. Eu personal mă simt profund inspirat de povestea lui Viktor E. Frankl, un supravieţuitor din lagărul nazist de concentrare de la Auschwitz. în cartea sa, vândută în peste nouă milioane de exemplare, *Man's Searchfor Meaning (Omul în căutarea sensului vieţii),* acesta scrie:

> *Noi cei care am trăit în lagărele de concentrare ne amintim şi acum de oamenii care treceau dintr-o baracă într-alta, încurajându-se unii pe alţii, oferindu-şi unii altora ultima bucăţică de pâine. Poate că aceştia erau puţini la număr, dar aduceau suficiente dovezi care să ateste că unui om i se poate lua totul, mai puţin un lucru: ultima dintre libertăţile omului - aceea de a alege ce atitudine să aibă în orice fel de situaţie s-ar afla, aceea de a-şi alege calea.*

Cuvintele lui Frankl sunt, de fapt, un mesaj de speranţă conform căruia, orice s-ar întâmpla, atitudinea ţine numai de noi şi reprezintă numai şi numai alegerea noastră. Dacă cercetăm sau căutăm adânc în noi înşine, putem oricând alege atitudinea superioară - cea care vine din inimă, îi poate ajuta pe ceilalţi să găsească alinare şi bucurie şi cea care ne face pe noi înşine să fim mai sănătoşi.

SATISFACŢIA

Un studiu realizat pe 22.461 de subiecţi de către oameni de ştiinţă de la Universitatea Kuopio din Finlanda a ajuns la concluzia

că cei care sunt mai mulţumiţi de viaţa lor trăiesc, de obicei, mai mult. Ei au definit satisfacţia ca fiind „interesul pentru viaţă, fericire şi plăcerea de a trăi”. Relatând, în *American Journal of Epidemiology (Jurnalul American de Epidemiologie)* din 2000, respectivii cercetători au descoperit că oamenii care sunt nemulţumiţi de viaţa lor au, în general, de trei ori mai multe şanse să moară în urma unei boli decât cei care sunt mulţumiţi.

Nu este vorba atât de ce ni se întâmplă în viaţă şi de ce ne determină ori influenţează starea de sănătate şi de fericire. Ceea ce contează cel mai mult este ce facem prin raportare la ceea ce ni se întâmplă. Dacă locuiţi într-o casă frumoasă şi vedeţi că cineva are o casă şi mai frumoasă, vă simţiţi nemulţumiţi de locuinţa voastră, pentru că nu e suficient de modernă sau vă gândiţi şi mai mult la ce vă place la a voastră şi la persoanele cu care o împărţiţi?

Se spune că iarba vecinului e mereu mai verde, dar, dacă observaţi propria iarbă şi nu mai daţi atâta importanţă sau atenţie ierbii altuia, atunci veţi trăi cu adevărat o stare de fericire şi vă veţi bucura de o stare de sănătate mai bună. Ceea ce contează cel mai mult este pe ce vă canalizaţi atenţia şi energia, pe ce vă axaţi. Atitudinea este mereu cea care contează.

AVĂ PLÂNGE SAU A NU VĂ PLÂNGE

Cât de des vă plângeţi? în cartea sa, sursă de inspiraţie pentru alţii, *A Complaint Free World (O lume lipsită de plângeri),* Will Bowen ne încurajează să acceptăm provocarea de a rezista 21 de zile fără să ne plângem de nimic, ceea ce înseamnă că trebuie să ne abţinem de la a ne văita, a critica sau a-i judeca pe nedrept pe ceilalţi. Autorul ne îndeamnă să purtăm o brăţară mov la mână, pe care să o punem pe cealaltă mână ori de câte ori ne plângem

de ceva.

Acest lucru ne va deschide ochii. Cei mai mulţi oameni sunt nevoiţi să o mute de peste 20 de ori pe zi. Vă va ajuta enorm să înţelegeţi cum v-aţi comportat, dar, după un timp relativ scurt, oamenilor le vine mai uşor să reziste patru-cinci zile fără a se văita de nimic. Veţi sesiza o diferenţă colosală între cele două momente şi, în ceea ce mă priveşte, un plus de sănătate.

A ne plânge despre tot felul de probleme şi a-i critica pe alţii a devenit chiar un stil de viaţă pentru mulţi oameni, încât nici nu ne mai dăm seama cât de des o facem. A ajuns practic un obicei şi rareori ne plângem de un adevăr, de realitatea lucrurilor, ci numai de cum le percepem noi. Acelaşi lucru poate avea o semnificaţie total diferită pentru două persoane. De pildă, să spunem că nu v-a sosit un pachet pe care îl tot aşteptaţi. Vă plângeţi că acest lucru v-a stricat toată ziua şi v-a dat peste cap tot programul. începeţi să vă stresaţi, să generaţi efecte negative grave asupra organismului vostru. Altcineva care nu-şi primeşte coletul la timp poate decide (în virtutea propriei experienţe) să se (pre) ocupe de altceva în schimb şi se gândeşte că poate întârzierea e spre binele său. Să fie întârzierea, de fapt, un lucru bun sau un lucru rău? De voi depinde cum o vedeţi, dar hotărârea pe care o luaţi va avea impact asupra stării voastre de sănătate.

Faptul că ne tot plângem de una şi de alta poate produce efecte şi asupra celor din jurul nostru. Rareori observăm acest lucru, dar suntem ca un diapazon - alte lucruri din preajmă vor rezona cu el. Când atingi diapazonul, lucrurile din jur rezonează cu acesta. La fel se întâmplă când ne plângem mereu de alţii - aceste văicăreli vor genera altele noi. Dintr-odată, ceilalţi se vor simţi motivaţi să găsească o cauză în viaţa lor, în lumea care-i înconjoară. A ne plânge devine, astfel, ca un soi de bacterie pe care o purtăm cu noi, infestându-i şi pe cei cu care intrăm în

contact.

Gândurile şi atitudinile noastre ne inspiră acţiunile, iar acţiunile noastre ne creează lumea în care trăim. Aşadar, gândurile şi atitudinile noastre ne creează universul personal, în ce fel de lume alegeţi să trăiţi? Aceasta este ideea transmisă de Will Bowen în cartea sa. Dacă încetăm să ne mai plângem, atunci ne vom putea concentra asupra creării unei lumi şi a unei vieţi mai bune pentru noi. Urmând această filozofie, facem, de fapt, ceva pozitiv pentru starea noastră de sănătate.

În loc să vă plângeţi, încercaţi să vă concentraţi asupra lucrurilor pentru care merită să fiţi recunoscători. Recunoştinţa atrage după sine şi mai multe motive de a fi mulţumiţi, iar acest lucru este benefic pentru inimă.

BANII ADUC FERICIREA ATUNCI CÂND îl CHELTUIŢI CU ALŢII

Acesta este titlul unui comunicat de presă emis la data de 20 martie 2008 de către Universitatea British Columbia din Canada şi descrie studiile ce atestă că oamenii care oferă bani altora sunt mai fericiţi decât cei care îi cheltuie doar cu ei înşişi.

Studiile au fost coordonate de savanţi de la Universitatea British Columbia şi publicate în 2008 în revista *Science (Ştiinţă).* Rezultatele indicau faptul că oamenii care cheltuie o parte din banii lor în scopuri sociale, adică pe cadouri pentru alţii sau pe donaţii în scopuri caritabile, în loc să-i cheltuie cu ei înşişi, sunt mai fericiţi.

Studiul a fost efectuat pe 632 de subiecţi cărora li s-a cerut să-şi evalueze starea generală de fericire şi să facă o defalcare a venitului şi a cheltuielilor lor lunare (incluzând aici bonuri şi facturi, cadouri achiziţionate pentru alte persoane, cadouri pentru ei înşişi, precum şi donaţii făcute în scopuri de caritate). Autorii

studiului notează că, „indiferent ce venit ar avea cineva, cei care cheltuie bani pentru alţii sunt mai fericiţi, spre deosebire de cei care o fac doar pentru ei înşişi”.

Cei mai fericiţi oameni sunt cei care dau bani altora, contrar a ceea ce crede majoritatea oamenilor, şi anume că trebuie să ne păstrăm banii doar pentru noi, pentru orice eventualitate, şi că, în mod sigur, cu cât adunăm mai mult, cu atât vom fi mai fericiţi. Nu trebuie să fie sume mari cele pe care le oferiţi celorlalţi.

Pentru a testa această teorie, oamenii de ştiinţă le-au dat voluntarilor câte 5 sau 20 dolari şi le-au cerut să-i cheltuie până la ora 17:00, în ziua aceea. Unei jumătăţi din totalul subiecţilor li s-a cerut să cheltuiască banii pentru ei înşişi, iar celeilalte jumătăţi, să îi cheltuie cu alţii. Cei care au cheltuit banii cu alte persoane au raportat, la finalul zilei, că sunt mai fericiţi decât cei care îi cheltuiseră cu ei înşişi. Savanţii au afirmat, în acest context, că „aceste rezultate ale cercetării indică faptul că variaţii foarte mici în ceea ce priveşte cheltuirea alocaţiilor, fie şi numai de 5 dolari, pot fi suficiente pentru a câştiga la capitolul fericire sau mulţumire personală în ziua respectivă.”

De ce nu dăruiţi ceva astăzi cui vreţi şi în ce mod doriţi?

Numeroase alte studii au stabilit că, deşi venitul nostru şi banii de care ne putem dispensa sunt mai mari decât veniturile pe care le obţineau bunicii noştri în urmă cu 50 de ani, noi nu suntem astăzi mai fericiţi decât ei. De fapt, sunt studii care arată chiar faptul că, în zilele noastre, oamenii sunt mai puţin fericiţi sau mulţumiţi decât erau acum 50 de ani.

Cercetările de la British Columbia arată că venitul nostru nu este la fel de important pe cât este de esenţial ceea ce facem cu el. Un salariu mic, dar, în acelaşi timp, şi un nivel ridicat de generozitate conduc la mai multă fericire decât dacă am câştiga foarte mult şi am cheltui aceşti bani numai pentru noi. Nu banii

sunt problema. Poţi fi bogat şi fericit sau poţi fi sărac şi fericit. Fericirea constă în ceea ce faci cu ceea ce ai. De tine depinde totul!

într-adevăr, pentru un anumit aspect al studiului, oamenii de ştiinţă au măsurat nivelul de fericire a 16 angajaţi de la o companie din Boston, după ce aceştia au primit bonusuri între 3.000 şi 8.000 de dolari. Cercetătorii au descoperit că fericirea nu depinde de valoarea bonusului, ci de ceea ce beneficiarii acelui bonus fac cu banii respectivi. Angajaţii care au cheltuit mai mult pe cadouri pentru alţii şi care au făcut donaţii în scopuri caritabile erau mai fericiţi decât cei ce cheltuiseră banii numai pentru sine.

FIŢI POZITIVI ÎN PRIVINŢA ÎMBĂTRÂNIRII

Atitudinea pe care o adoptăm afectează ritmul în care îmbătrânim. De fapt, adevărul este că oamenii pozitivi trăiesc mai mult! Aceasta este concluzia unora dintre cercetările făcute de savanţii de la Universitatea Yale, care au studiat răspunsurile a 660 de persoane la o serie de întrebări legate de atitudine, cum ar fi: „Pe măsură ce înaintezi în vârstă, devii mai puţin util. Eşti sau nu de acord cu afirmaţia acesta?”. Cei care, în general, nu au fost de acord cu acest gen de afirmaţie, demonstrând, astfel, o atitudine pozitivă în raport cu ideea de a îmbătrâni, au trăit cu circa şapte ani şi jumătate mai mult decât cei care au fost de acord cu acea declaraţie, manifestând, astfel, o atitudine negativă în privinţa îmbătrânirii.

Aşa cum tipul de atitudine ne afectează inima, oamenii de ştiinţă de la Yale au tras concluzia că ea are o influenţă mai mare asupra longevităţii decât tensiunea arterială, colesterolul, fumatul, greutatea corporală şi exerciţiile fizice.

Un alt studiu din 2006, efectuat de specialişti de la

Universitatea din Texas, a examinat 2.564 de mexicano-americani cu vârste de peste 65 de ani şi a descoperit că emoţiile pozitive reduc tensiunea arterială.

în anul 2004, specialişti de la Universitatea din Texas au descoperit că până şi fragilitatea are legătură cu atitudinea. Aceştia au efectuat un studiu pe 1.558 de persoane în etate din comunitatea mexicano-americană; pentru a stabili nivelul de fragilitate, au măsurat greutatea corporală, gradul de epuizare, viteza de deplasare şi forţa strângerii mâinii (forţa cu care subiectul apucă un obiect). Cu timpul, au descoperit că subiecţii cu atitudinea cea mai bună erau şi cel mai puţin predispuşi să devină fragili.

Un rezultat similar s-a înregistrat în urma efectuării unui studiu privind gradul de satisfacţie, în speţă un studiu din 2006 care a stabilit că persoanele de peste 80 de ani au ajuns la vârsta aceea deoarece erau mulţumite de viaţa lor. Publicând în *Journal of Gerontology (Revista de Gerontologie),* specialişti de la Universitatea Jyväskylä din Finlanda au examinat 320 de voluntari care au completat chestionarul privind satisfacţia faţă de viaţa pe care o duc. Experţii au stabilit că riscul de deces în următorii zece ani pentru cei care erau cei mai mulţumiţi de existenţa lor era cu 50% mai mic decât pentru cei care erau cel mai puţin mulţumiţi.

în esenţă, dacă aveţi o atitudine pozitivă faţă de viaţă şi vă menţineţi mintea şi corpul active, veţi fi mai sănătoşi un timp mai îndelungat, iar atunci când vă veţi îmbolnăvi vă veţi reveni mai uşor. Abilităţile voastre mentale şi fizice se menţin mai mult în timp. Aceasta este concluzia la care au ajuns autorii studiului care analizează legătura dintre atitudine şi procesul de îmbătrânire.

Multe lume se agaţă, pur şi simplu, de ideea că organismul şi creierul se deteriorează odată cu trecerea timpului şi se folosesc

de acest lucru pentru a explica de ce oamenii uită anumite lucruri, de ce uneori nu pot gândi limpede şi de ce se simt anchilozaţi atunci când se trezesc. Sunt de acord cu faptul că trupul şi creierul nostru se modifică în timp, dar cât de rapid se produce această schimbare e ceva ce noi înşine putem influenţa.

DEZVOLTAREA UNUI CREIER MAI TÂNĂR

Un studiu recent, realizat de experţi de la Posit Science Corporation, o companie specializată în antrenamentul creierului, arată că degradarea mentală, produsă de înaintarea în vârstă, este reversibilă. Lipsa de activitate, neîntrebuinţarea creierului determină, în realitate, degradarea fizică şi mentală, de unde şi afimaţia: „ori îţi foloseşti creierul, ori îl pierzi". Dacă încetăm să ne folosim un anumit muşchi, acesta se atrofiază şi slăbeşte. Dacă îl punem la treabă, acesta devine mai puternic.

Şi chiar dacă pierdem un muşchi, pentru că nu l-am pus la treabă, exerciţiul fizic poate ajuta la recuperarea parţială sau chiar integrală a funcţiei sale. Acelaşi lucru este valabil şi pentru funcţiile cerebrale. Dacă ne folosim sau ne solicităm creierul, acesta va funcţiona mai bine, chiar şi atunci când înaintăm mult în vârstă.

Pentru studiu, experţii au conceput un program de instruire ce ajută la îmbunătăţirea plasticităţii neuronale, care reprezintă capacitatea creierului de a se dezvolta. După cum veţi descoperi mai târziu în această carte, creierul nu este o bucată inertă de materie, cum se credea cândva, ci ceva ce se modifică în mod constant ca răspuns la experienţele noastre.

Publicând articole în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *USA (Lucrările Academiei Naţionale de Ştiinţe a SUA),* savanţii au notat că adulţii în vârstă şi-au îmbunătăţit

considerabil memoria după ce au urmat programul de instruire. Studiul s-a efectuat pe voluntari cu vârste cuprinse între 60 şi 87 de ani, care au luat parte la un program de 8-10 săptămâni de memorie auditivă, ce presupunea ascultarea unor sunete timp de o oră pe zi, cinci zile pe săptămână. La finele programului, memoria lor se ameliorase atât de mult, încât se prezentau ca nişte adulţi de 40-60 de ani, şi nu de 60-87 de ani. Abilităţile lor cerebrale se îmbunătăţiseră cu aproximativ 20 de ani!

Savanţi de la Harvard au efectuat un studiu experimental în 1989. Aceştia au selectat voluntari cu vârste de peste 70 de ani, pe care i-au dus la un centru şi cărora le-au cerut să se comporte, timp de o săptămână, ca şi când ar fi fost anul 1959. Mediul în care se aflau era, practic, o recreare a atmosferei anului 1959. Se auzea muzică din anul 1959, aveau la dispoziţie reviste din 1959, voluntarii purtau haine din acelaşi an şi chiar la TV se difuzau emisiuni care datau din anii 1950. Voluntarii trebuiau să discute unii cu alţii ca şi când ar fi fost chiar în anul 1959, dezbătând teme şi subiecte la zi din anul respectiv.

La început, specialiştii au efectuat o serie de măsurători incluzând înălţimea, lungimea unui deget, capacitatea cognitivă şi acuitatea vizuală. După zece zile petrecute în centru, au reluat aceste măsurători şi au constatat că voluntarii întineriseră cu câţiva ani, în virtutea faptului că se comportaseră ca şi când ar fi fost mai tineri decât erau în realitate. Erau mai înalţi, aveau degetele mai lungi şi mai drepte, îşi amelioraseră funcţiile mentale, dar şi vederea. Unii dintre voluntari întineriseră, din punct de vedere mental şi psihologic, cu 25 de ani.

Acest lucru ne arată că modul în care ne punem creierul la treabă şi cât de des îl folosim chiar contează. Când suntem tineri, ne aflăm constant angrenaţi în tot felul de activităţi cerebrale. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, ne folosim creierul tot mai puţin. în

primii noştri ani de carieră, încă suntem extrem de activi, dar, cu timpul, activitatea noastră mentală scade, deşi nu trebuie să se întâmple aşa. Trebuie doar să găsim alte lucruri de făcut. Mulţi dintre cei care şi-au păstrat intactă sănătatea şi au ajuns până la vârsta de 90 de ani au reuşit să supravieţuiască datorită faptului că şi-au ţinut mintea mereu în priză, activă, până la finele vieţii.

Studii de dată recentă din domeniul neuroştiinţelor au descoperit că una dintre cele mai bune metode de a ne antrena creierul la maturitate este aceea de a învăţa o limbă străină. Nu e nevoie să ajungem să o vorbim fluent şi nici măcar să ajungem în ţara unde se vorbeşte acea limbă (deşi am putea fi motivaţi să o facem, odată ce vorbim puţin limba respectivă), nu trebuie decât să ne punem la treabă creierul, pentru a învăţa o nouă limbă străină. Studiile arată că acest exerciţiu poate reduce riscul de a avea boala Alzheimer. Un studiu publicat în *Journal of the American Medical Association (Revista Asociaţiei Medicale Americane)* a descoperit că, „în medie, o persoană care desfăşoară în mod frecvent activităţi cognitive este expusă unui risc cu 47% mai redus de a dezvolta boala Alzheimer decât o persoană cu o frecvenţă mai redusă de asemenea activităţi.”

Numeroşi adulţi cred atât de mult că, odată cu înaintarea în vârstă, creierul nostru se deteriorează, se degradează în mod semnificativ, astfel încât intră într-o spirală autodistructivă - ca un efect negativ placebo -, care schimbă modul cum se comportă. Adulţii respectivi încep să se poarte ca nişte oameni în vârstă, în loc să-şi păstreze inima tânără. Dar o parte din atitudinea lor provine din faptul că îi urmăresc pe cei din jurul lor şi modul cum se comportă aceştia. Unii dintre prietenii şi colegii noştri se pot comporta ca nişte bătrânei, dar, în alte locuri, alţii se poartă ca şi cum ar fi mult mai tineri decât sunt în realitate. Modul cum acţionăm sau cum ne comportăm reflectă felul în care ne simţim,

şi nu modul în care credem noi că ar trebui să ne purtăm.

Am ajuns să credem atât de mult în conceptul de îmbătrânire, încât felul în care gândim că ar trebui să ne comportăm şi să acţionăm este adânc impregnat în psihicul nostru. Sunt autori care au subliniat faptul că se întâmplă şi ca procesul sau ideea de îmbătrânire să ţină de cultură. îmbătrânim în ritmul în care credem că trebuie să o facem din cauza înţelegerii eronate a procesului de îmbătrânire, din cauza prejudecăţilor şi a folclorului din jurul ideii de bătrâneţe. în cadrul programului audio *Magical Mind, Magical Body (Minte magică*, *corp magic),* Deepak Chopra spunea: „Unul dintre lucrurile evidente legate de procesul de îmbătrânire este faptul că ceea ce noi considerăm a fi o îmbătrânire normală poate fi doar un angajament cognitiv prematur al nostru. Noi, ca specie, ne însuşim o anumită realitate a îmbătrânirii."

Un studiu interesant publicat în *Journal of Personality and Social Psychology (Revista de Psihologie Socială şi de Personalitate)* indică exact acest lucru. Studiul s-a efectuat pe o serie de persoane cărora li s-a dat o listă de cuvinte şi li s-a cerut să alcătuiască fraze cu acestea; dar, în realitate, era vorba de două liste. Unii subiecţi au avut câteva cuvinte în plus pe lista primită: „bătrân", „albit", „riduri", „bingo" şi „singur(atic)" - cuvinte asociate cu ideea de a fi bătrân. Studiul a fost considerat un experiment de „iniţiere - inducere", întrucât subiecţilor li s-au sugerat din start anumite cuvinte.

După ce încheiau sesiunea respectivă, subiecţii trebuiau să iasă din sală, să traverseze coridorul şi să iasă din clădire. Unul dintre experţi stătea afară, lângă sala de testare, şi cronometra, în mod discret, cât timp îi lua fiecăruia să traverseze coridorul până la un anumit punct marcat pe podea.

Cei care folosiseră setul normal de cuvinte au avut nevoie, în

medie, de 7,30 secunde pentru a ajunge în acel punct. Cei care au primit cuvintele „bătrân”, „albit”, „riduri”, „bingo” şi „singur(atic)” au avut nevoie de 8,28 secunde, adică cu 13,4% mai mult timp pentru a ajunge în acelaşi loc. Tot ei sunt cei care s-au deplasat mai încet, aşa cum ar face-o o persoană în vârstă; şi, la o examinare mai îndeaproape, probabil s-ar fi putut remarca umerii aduşi în faţă, poate chiar una sau două persoane şi-ar fi masat mai uşor zonele care dor, în mod obişnuit, la o anumită vârstă, după ce stau mai mult timp pe un scaun, de exemplu în timp ce dădeau testul.

Unul dintre lucrurile pe care le-a evidenţiat acest studiu este acela că, în mintea fiecăruia, ideea de bătrâneţe se regăseşte într-o anumită măsură; aşadar, comportaţi-vă aşa cum vă simţiţi, nu cum credeţi că ar trebui să vă purtaţi sau să acţionaţi (la bătrâneţe).

Comicul Billy Connolly m-a făcut odată să râd pe cinste. Mi-a spus că a ştiut că îmbătrâneşte în momentul în care a început să se ridice de pe scaun şi să spună: „Ooooffff!” Uneori, facem asta din obişnuinţă sau pentru că alţii procedează la fel. Fără să ne dăm seama, preluăm din acţiunile altora şi ne comportăm aşa cum credem că „trebuie” să o facem. Am observat, la un moment dat, că unul dintre nepoţii mei făcea acest lucru pe când avea patru ani, iar câţiva adulţi, aflaţi în preajma sa, tocmai se ridicaseră de pe scaun. A trebuit să îi dau asigurări că era în formă (mult mai în formă decât „bătrâneii” din jurul său), dat fiind că se putea ridica foarte uşor de pe scaun, fără să scoată vreun zgomot (ca şi cum ar face vreun efort deosebit). De atunci, episodul nu s-a mai repetat.

într-un alt asemenea experiment de inducere a unei anumite stări, coordonat de experţi de la Universitatea de Stat din Carolina de Nord şi publicat, în anul 2004, în revista *Psychology*

and Aging (Psihologie şi îmbătrânire), 153 de subiecţi au trebuit să efectueze o serie de teste de memorie, după ce au primit anumite cuvinte. Unora li s-au dat cuvinte precum „confuz”, „irascibil”, „plăpând” şi „senil”, în timp ce alţii au primit cuvinte precum „împlinit”, „activ”, „demn” şi „distins”. Când au trecut, apoi, la efectuarea testelor, adulţii în etate care au primit seria de cuvinte cu „bătrân” s-au simţit mai rău decât cei care primiseră cuvinte pozitive. Specialiştii au notat că, „dacă oamenii în vârstă sunt trataţi ca fiind membri apţi, productivi, utili societăţii, se vor şi comporta şi vor acţiona ca atare.”

Nu contează doar atitudinea noastră şi modul cum ne tratăm pe noi înşine, ci şi felul cum îi vedem pe alţii. Dacă trataţi pe cineva ca pe o persoană vârstnică şi infirmă şi o enervaţi vorbindu-i ca unui copil, aceste lucruri îi erodează, în timp, starea de spirit şi o face să creadă că aşa ar trebui să fie tratată.

Părerea mea este că, dacă oamenii cred că sunt încă în putere, în formă şi activi chiar şi la 90 de ani şi dacă, atunci când suntem mai tineri, îi tratăm pe cei vârstnici ca fiind persoane pline de înţelepciune, de experienţă şi cu multe poveşti de viaţă, atunci vom avea mai mulţi membri ai societăţii noastre activi din punct de vedere mental şi psihic la 80 de ani decât se întâmplă la ora actuală. Depinde numai de noi.

Se spune că atitudinea este totul, iar eu chiar cred că aşa este. Dacă învăţăm să vedem partea pozitivă a lucrurilor, atunci vom trăi mai mult, vom fi mai sănătoşi şi vom avea o viaţă mai fericită. O bună metodă de a face acest lucru este să încetăm să ne mai plângem şi să începem să fim recunoscători.

în următorul capitol, vom vedea câtă putere are ceea ce credem şi cum influenţează asta capacitatea noastră de a ne vindeca de diferite afecţiuni.

Puterea credinţei

Condiţiile exterioare ale vieţii unei persoane reflectă întotdeauna credinţele sale lăuntrice.

James Allen

Şi dacă oamenii de ştiinţă ar descoperi un medicament nou care ar putea vindeca sau măcar ameliora simptomele celor mai cunoscute boli? Subiectul nu ar fi oare pe prima pagină a ziarelor din lumea întreagă şi nu ar deveni acesta cel mai bine vândut medicament al tuturor timpurilor? Ei bine, el există deja. Daţi-mi voie să vi-l prezint: se cheamă *placebol*

Placebo este un medicament fals, făcut să arate ca unul adevărat. Se foloseşte în studiile clinice, pentru a putea fi testat în raport cu un grup de control. Fiind de control, ideea nu este ca acesta să vindece, deşi el chiar asta face, dat fiind că pacienţii cred că este vorba de un medicament adevărat. De fapt, ei se vindecă prin puterea credinţei sau a minţii lor.

Efectul placebo a evoluat în cercetările clinice farmacologice de la stadiul de element nociv la cel de fenomen biologic demn de investigat.

Acestea sunt cuvintele lui Fabrizio Benedetti, profesor universitar de neuroştiinţe la Facultatea de Medicină de la

Universitatea Turin, o autoritate mondială în ceea ce priveşte efectul placebo, şi membru al Grupului de Studiu privind Placebo, aparţinând iniţiativei „Minte/Creier/Comportament”, de la Universitatea Harvard.

Odată cu apariţia tehnologiei de imagistică, s-a manifestat un interes tot mai mare în ceea ce priveşte efectul placebo. Cercetările efectuate ne indică faptul că, atunci când credem că luăm un medicament şi, de fapt, acesta este doar un placebo, creierul se revigorează, ca şi cum noi chiar am lua acel medicament şi el ar produce propriile substanţe chimice naturale.

Acest lucru a fost recent demonstrat în cazul bolii Parkinson. Simptomele acestei boli derivă din producţia redusă, anormală de dopamină la nivelul creierului, fapt ce afectează mişcările corpului. Cercetările arată că pacienţii care suferă de Parkinson şi cărora li s-a administrat un placebo, deşi li s-a spus că li s-a dat un medicament contra bolii de care suferă, sunt capabili să se mişte mai bine. Tomografiile craniene indică faptul că în această situaţie creierul este activat în zona ce controlează mişcările, secretându-se, efectiv, dopamină. Capacitatea de mişcare a pacientului este ameliorată şi nu reprezintă doar un efect psihologic, fiind vorba, efectiv, de secreţia de dopamină la nivelul creierului.

SUBSTANŢELE CHIMICE DIN CREIER

Secreţia de substanţe chimice la nivelul creierului, produsă în momentul în care o persoană ia un medicament placebo, a fost demonstrată prima dată în anul 1978, când o serie de oameni de ştiinţă de la Universitatea California din San Francisco au demonstrat că *analgezia placebo* (adică alinarea durerii graţie efectului placebo) survine deoarece creierul secretă propriile

analgezice (calmante) naturale. S-a descoperit că acestea sunt opioide precum morfina, dar că sunt propriile versiuni naturale de morfină ale organismului, denumite opioide endogene. Cercetările moderne încep să indice faptul că acelaşi lucru se întâmplă atunci când se administrează un medicament placebo pentru orice fel de afecţiune - creierul secretă un medicament natural, special creat pentru a trata boala respectivă.

Există mii de substanţe naturale la nivelul creierului şi al organismului. Ca să-l parafrazez pe Dawson Church, autorul lucrării *The Genie in Your Genes (Duhul fermecat din genele tale):*

> *Fiecare din noi deţine cheile unei farmacii ce conţine o gamă uluitoare de compuşi de vindecare: creierul nostru... Creierele noastre generează ele însele medicamente similare celor pe care ni le prescrie medicul.*

într-o lucrare ştiinţifică din 2005, publicată în *Journal of Neuroscience (Revista de neuroştiinţe),* Fabrizio Benedetti scria: „sunt şanse mari ca efectele placebo asociate unor diferite tratamente să urmeze linia de acţiune a experimentelor cu care sunt asociate."

Cu alte cuvinte, dacă unei persoane i se administrează un medicament pentru a trata o anumită afecţiune, după care acesta este înlocuit, pe ascuns, cu un placebo, se crede că substanţele chimice astfel secretate sunt versiuni naturale ale medicamentului administrat iniţial. Dacă este vorba de un calmant, creierul va produce (substanţe) calmante naturale. în mod similar, studii privind depresia sugerează faptul că în mod sigur creierul nostru produce antidepresive naturale.

RMN-urile cerebrale indică faptul că, în cazul în care pacientul

ia placebo în loc de fluoxetină - antidepresiv (Prozac), de exemplu sunt afectate, în mare parte, aceleaşi zone ale creierului ca şi în cazul acţiunii medicamentului real. Creierul îşi produce întotdeauna *propriile* medicamente. Este vorba de creier faţă în faţă cu materia (creierul bate materia), la nivel molecular. Efectul placebo nici nu mai poate fi respins pe motiv că ar fi, chipurile, rodul imaginaţiei oamenilor şi că totul este doar în mintea lor. Atunci când credeţi în ceva cu adevărat, la nivelul creierului se produc nişte substanţe chimice care joacă un rol puternic şi vă oferă exact ceea ce credeţi că se va întâmpla (luând medicamentul în speţă). Substanţele chimice sunt produse *datorită* unei stări de spirit.

AŞA CUM CREDEŢI

Se vorbeşte mereu de o proporţie de 35% în cazul eficienţei efectului unui placebo, ceea ce înseamnă că acesta funcţionează în 35% dintre cazuri, dar este, de fapt, doar o generalizare. în realitate, procentul variază foarte mult în funcţie de boală, de natura studiului medical efectuat şi chiar de personalitatea medicilor care-l administrează - şi, bineînţeles, de dorinţa pacientului de a se însănătoşi, dar şi de cât de mult crede acesta că se va face bine. Se ştie că acest raport variază de la 10% până la 100% în anumite studii. Cifrele mai ridicate sunt un indicator al faptului că abilitatea sau capacitatea de a ne vindeca se află în noi înşine. în anumite studii asupra efectului placebo, această abilitate este prezentată ca fiind mai pregnantă decât la altele.

O mare parte dintre cercetările efectuate pe medicamentul placebo se canalizează pe durere. într-un studiu canadian ce utiliza căldura pentru alinarea durerii, peste 70% dintre subiecţi au simţit o uşurare, o atenuare a durerii după ce au luat un

medicament placebo. Un RMN cerebral arăta reducerea activităţii în regiuni ale creierului reactive la durere.

Efectul placebo este foarte des întâlnit şi, de regulă, cu acţiune destul de ridicată la medicamentele destinate celor cu probleme cardiace. Numeroşi oameni de ştiinţă cred că acest lucru se datorează legăturii puternice dintre creier şi cord. în 2007, o companie producătoare de medicamente a dat publicităţii rezultatele unui studiu clinic privind un nou medicament pentru insuficienţă cardiacă congestivă. Testele au arătat că medicamentul a ameliorat starea a 66% dintre pacienţi, ceea ce este un procent foarte bun, însă placebo a dus la îmbunătăţirea stării a 51% dintre pacienţi.

într-un studiu efectuat în 1988 pe aciclovir ca un posibil remediu contra sindromului de oboseală cronică, efectuat de specialişti de la Institutul Naţional pentru Alergii şi Boli Infecţioase din SUA, s-a ajuns la concluzia că starea pacienţilor s-a îmbunătăţit în proporţie de 46% în cazul celor care au luat acest medicament şi de 42% datorită efectului placebo. Dintr-un studiu din 1996 privind hidrocortizonul (steroid) ca posibil tratament contra sindromului de oboseală cronică reiese că starea a 50% dintre subiecţi s-a îmbunătăţit graţie medicamentului placebo. O femeie de aproximativ 30 de ani - care suferea de sindromul oboselii cronice, fiind „grav afectată", şi care „nu mai avea energie, nu mai era în stare să muncească şi îşi petrecea cea mai mare parte a timpului acasă" - şi-a revenit în mod remarcabil după ce i s-a administrat un placebo.

Rezultatele de felul acesta nu înseamnă că boala pacientului nu este una reală, aşa cum ar crede poate unii, ci că oamenii au capacitatea de a declanşa în ei o stare de spirit care-i poate vindeca de suferinţă.

într-un studiu din 1997, efectuat pe medicamente care tratau mărirea prostatei de natură benignă, în cazul a peste jumătate

din bărbaţii care au luat parte la această cercetare s-a înregistrat o reducere semnificativă a simptomelor, după ce pacienţilor li s-a administrat un placebo.

Cercetările efectuate au evidenţiat faptul că aceeaşi substanţă poate acţiona atât ca placebo, cât şi ca nocebo (*efectul nocebo* este opusul *efectului placebo,* prin acesta pacientul dezvoltând simptome negative). într-o lucrare din 1969, publicată în *Psychosomatic Medicine (Medicina psihosomatică),* ni se relatează că 40 de astmatici au primit câte un inhalátor ce conţinea un placebo (în speţă simpli vapori de apă), numai că acestora li s-a spus că el conţine alergeni care aveau să declanşeze bronhoconstricţia (constricţia căilor respiratorii). 19 dintre subiecţii (adică 48%) au experimentat o constricţie considerabilă a căilor lor respiratorii, 12 din grup având chiar crize de astm în toată regula. în momentul în care li s-a înmânat un alt inhalátor şi li s-a spus că acela avea să le atenueze simptomele, aşa s-a şi întâmplat, deşi era vorba doar de un placebo.

Unei persoane care a luat parte la acest studiu i s-a spus că inhalátorul conţine polen. în foarte scurt timp, femeia în cauză a dezvoltat rinită alergică, precum şi constricţia căilor respiratorii. în cadrul unui al doilea experiment, femeii i s-a spus că inhalátorul conţine alergeni, dar nu şi polen. De data aceasta, ea a dezvoltat simptome de astm. într-un al treilea experiment, i s-a spus din nou că inhalátorul conţine polen şi încă o dată femeia a făcut rinită alergică, dar şi astm.

PLACEBO CU EFECT STIMULATOR

Un studiu realizat pe placebo în anul 2007 descrie un experiment care simulează o competiţie de atletism în care erau

angrenaţi atleţi neprofesionişti, cărora li se administrase regulat morfină la antrenamente (pentru realizarea studiului). Dar, în ziua concursului, morfina a fost înlocuită cu un placebo, fără ca subiecţii să ştie acest lucru. în timpul concursului, performanţa atleţilor a fost la acelaşi nivel ca şi când ar fi concurat după ce luaseră morfină. Cu alte cuvinte, atleţii sunt capabili să alerge la fel ca atunci când iau stimulente. Organismul produce în mod natural propriile medicamente, deşi nu sunt steroizi anabolici, ci substanţe naturale care ne ajută să ne desfăşurăm activitatea la un nivel ridicat.

Un studiu din 2007 realizat de Universitatea Harvard a descoperit că persoanele care se antrenează la fel beneficiază în mod diferit de pe urma antrenamentelor, în funcţie de încrederea pe care o au în eficienţa exerciţiilor, despre care ei cred că îi ajută sau nu.

Studiul includea 84 de cameriste de hotel al căror job presupunea cam tot atâta mişcare cât recomanda şi Chirurgul General al SUA* în materie de exerciţii fizice zilnice. Cu toate acestea, femeile nu se percepeau ca fiind active din punct de vedere fizic. Atunci când cei de la Harvard au efectuat studiul, au aflat că 56 dintre femei erau de părere că ele nu fac exerciţii fizice deloc. Astfel, ei au împărţit femeile în două grupe. Cu un grup, experţii au trecut prin toate activităţile pe care acele femei le desfăşurau zilnic - de la manevrarea unor echipamente grele la dat cu aspiratorul, schimbat cearşafuri, făcut curăţenie - şi le-au explicat câte calorii ardeau, practic, în felul acela. Apoi, le-au spus femeilor că depăşiseră, de fapt, recomandările zilnice ale Chirurgului General al SUA. Aceste femei însă nu le-au spus nimic

* *Chirurgul General al SUA* este principalul purtător de cuvânt în materie de sănătate publică în SUA, un soi de autoritate supremă în domeniu, (n. *trad.)*

colegelor din celălalt grup despre rezultatele studiului.

După o lună, oamenii de ştiinţă au efectuat o serie de măsurători fizice ale femeilor respective. Femeile din grupul celor care ştiau că fac sport au pierdut în greutate şi chiar şi-au micşorat proporţiile taliei - şolduri, indicele de masă corporală, procentul de grăsime din corp şi şi-au redus tensiunea cu 10%. Ce puternic şi fascinant este creierul omului!

Lucrurile în care credem ne pot afecta performanţele intelectuale. Un studiu din 2006, publicat în revista *Science (Ştiinţă),* examina notele la matematică obţinute de 220 de studente care citiseră fiecare doar unul din două rapoarte diferite de cercetare, amândouă false. Jumătate citiseră un raport, iar cealaltă jumătate, pe celălalt. Un raport susţinea că oamenii de ştiinţă descoperiseră gene din cromozomul Y (pe care numai bărbaţii îl au) ce confereau bărbaţilor un avantaj de 5% în faţa femeilor la matematică. Celălalt raport, tot fals, susţinea că bărbaţii au un avantaj de 5% doar în virtutea stereotipului promovat de către profesori, al fetelor şi băieţilor aflaţi la o vârstă fragedă.

După testarea studentelor, s-a descoperit că acel grup ce credea că diferenţa era doar o chestiune de stereotipare şi, din acest motiv, practic fetele erau la fel de bune la matematică ca şi băieţii, s-a descurcat mult mai bine decât studentele care credeau că sunt dezavantajate genetic.

PUTEREA CONSULTĂRII POZITIVE

Efectul placebo este, adeseori, privit în cadrul studiilor clinice ca un factor nociv. De aceea, anumite companii încearcă să-l elimine, dorind, de fapt, să obţină o imagine mai fidelă asupra eficacităţii reale a medicamentelor; dar lucrurile nu decurg

întotdeauna conform planului.

într-un studiu clinic tipic, pacienţilor li se administrează fie un medicament, fie un placebo. Cei a căror stare se ameliorează datorită administrării unui placebo se numesc „respondenţi placebo” şi ulterior sunt scoşi din cercetare. Apoi, începe un nou studiu clinic care nu are niciun „respondent placebo” de care să se ştie, dar unele cercetări indică faptul că, dacă, să spunem, 35% dintre subiecţi ajung să se simtă mai bine graţie administrării unui placebo - deşi respondenţii placebo au fost scoşi iniţial din studiu -, alţi 35% dintre subiecţi răspund în continuarea studiului la placebo.

Acest fapt constituie o enigmă totală pentru numeroase companii care realizează aceste studii, dar motivul ce duce la acest rezultat rezidă în singurul element care nu se modifică de la un studiu la altul, şi anume medicii! Ei sunt cei care le spun aceleaşi lucruri pacienţilor şi le comunică cu acelaşi entuaziasm de la un studiu la altul. Ce anume spun, cum o fac, entuziasmul lor faţă de tratament şi modul cum relaţionează, cum se raportează la oamenii care primesc tratamentul respectiv contează enorm. De pildă, într-un studiu din 1954, unor pacienţi cu ulcer sângerând li s-au administrat injecţii cu apă, dar li s-a spus fie că injecţiile aveau să-i vindece, fie că sunt injecţii experimentale cu eficienţă încă necunoscută. Dintre pacienţii cărora li s-a spus că injecţiile aveau să-i vindece, 70% au prezentat o ameliorare excelentă a stării, iar din grupul cărora li s-a spus că e vorba de o injecţie experimentală doar 25% au prezentat o îmbunătăţire a sănătăţii.

într-un alt studiu, Fabrizio Benedetti a testat efectele unui placebo ascuns asupra durerii de braţ. Atunci când s-a administrat, în secret, un placebo printr-o soluţie salină, nivelul de durere nu s-a modificat, dar în momentul în care pacienţilor li

s-a făcut o injecţie placebo, spunându-li-se că este un calmant şi că durerea îi va lăsa după câteva minute - „fiţi calmi, re- laxaţi-vă şi spuneţi-ne ce senzaţie de durere resimţiţi în următoarele minute” -, durerea s-a diminuat.

într-un studiu din 1978 ce presupunea efectuarea unor injecţii dentare, pacienţilor li s-a transmis un mesaj general legat de tableta placebo pe care au primit-o înainte de injecţia făcută în cavitatea bucală, mesaj prin care stomatologii au lăudat medicamentul în cauză sau, în cazul altora, li s-a comunicat un mesaj contrar, cum că medicamentul s-ar putea sau nu să funcţioneze. Pacienţii care au primit primul mesaj au resimţit mai puţină durere când li s-a făcut injecţia, dar, în acelaşi timp, şi mai puţină anxietate şi teamă decât pacienţii cărora li se transmisese cel de-al doilea mesaj.

într-un studiu de specialitate din 1987, publicat în *British Medical Journal (Revista Medicală Britanică),* intitulat „General practice consultations: is there any point in being positive?” („Consultaţii medicale generale: are sens să fim pozitivi?”), unui număr de 200 de pacienţi li s-a oferit o consultaţie pozitivă sau una negativă (pentru uşoare indispoziţii sau dureri minore). în cadrul consultaţiilor pozitive, pacienţilor li s-a spus care este problema lor şi că în câteva zile se vor simţi mai bine. în cadrul consultaţiilor negative, medicul le-a spus pacienţilor că nu ştie exact care e problema lor. Două săptămâni mai târziu, 53% dintre toţi pacienţii se simţeau mai bine; dar 64% dintre cei care avuseseră parte de o consultaţie pozitivă au declarat că se simt mai bine în comparaţie cu numai 39% dintre pacienţii care avuseseră parte de o consultaţie negativă.

A şti cât de entuziast să fii atunci când transmiţi un mesaj poate fi o provocare pentru medicii zilelor noastre. Pe de o parte, ei ştiu că ceea ce spun contează în ochii celorlalţi, dar, pe de altă

parte, trebuie să fie responsabili în a transmite adevărul despre medicamente şi efectele lor reale, inclusiv limitele acestora (de acţiune). Studiile curente arată în mod clar că empatia, căldura şi autoritatea, precum şi entuziasmul şi încrederea au efecte deosebite asupra bolnavilor. E nevoie de şi mai multe studii pentru a conferi medicilor mai multă libertate în ceea ce pot spune şi ce nu pot spune, dar şi în ceea ce priveşte calea cea mai eficientă de a spune ceva, de a transmite un mesaj pacienţilor. De noi depinde, însă, să credem în posibilitatea de a ne vindeca. Puterea sălăşluieşte în noi.

PUTEREA OPTIMISMULUI

Deşi aceste rezultate reflectă personalitatea medicului, şi personalitatea pacientului influenţează deopotrivă modul în care doctorul recepţionează mesajul şi, în consecinţă, cât de bine funcţionează pentru el. între 2005 şi 2007, experţi de la Universitatea din Toledo, Ohio, au comparat răspunsurile optimiştilor şi ale pesimiştilor la tratamentul cu placebo. în urma unei serii de experimente, experţii le-au administrat optimiştilor şi pesimiştilor deopotrivă o tabletă (placebo) şi le-au spus că aceasta îi va face să se simtă rău. Pesimiştii au reacţionat mai mult şi s-au simţit mai rău decât optimiştii. Apoi, experţii le-au administrat deopotrivă ambelor categorii un tratament placebo pentru somn şi le-au spus că acesta îi va ajuta să doarmă mai bine. De data asta, optimiştii au fost mai reactivi şi au dormit mai bine decât pesimiştii. Optimiştii au şanse mai mari să profite de ceva care îi va face să se simtă mai bine, în timp ce în cazul pesimiştilor probabilitatea mai mare
este să reacţioneze la ceva care se presupune că îi va face să se

simtă mai rău. Aşadar, cheia vindecării se află la noi.

CONDIŢIONAREA - STIMULAREA PUTERII EFECTULUI PLACEBO

Noi putem stimula sau amplifica puterea unui medicament placebo. Procesul se numeşte condiţionare. într-un experiment tipic de condiţionare, specialiştii au administrat unor pacienţi un medicament real timp de două zile, după care l-au înlocuit, în secret, cu un placebo. Fireşte, pacientul nu bănuia nimic, motiv pentru care, atunci când şi-a primit „medicamentul" (de fapt, placebo), s-a aşteptat ca acesta să aibă acelaşi nivel de calmare a durerii cu care se obişnuise în ultimele zile, atunci când luase adevăratul medicament. Şi aşa s-a şi întâmplat. Pacientul a fost „condiţionat" să creadă că fiecare injecţie sau tabletă va funcţiona în cazul său, aşa cum câinii lui Pavlov au fost condiţionaţi să saliveze atunci când aud clopoţelul sunând.

Studiile sugerează că, în general, cu cât durează mai mult condiţionarea, cu atât efectul său este mai puternic; cu cât pătrunde mai adânc în sistemele organismului, cu atât medicamentul placebo devine mai puternic. în unele experimente de condiţionare, efectul placebo a fost sporit şi cu până la 100%. în cadrul unui experiment, specialiştii le-au dat voluntarilor o băutură aromată ce conţinea o substanţă denumită „ciclosporina A", care le suprima sistemul imunitar. De fiecare dată când voluntarii luau băutura, sistemul lor imunitar slăbea. După câteva zile, experţii au înlocuit băutura cu una care nu conţinea „ciclosporina A", dar sistemul imunitar al voluntarilor tot a slăbit. Dacă în prima zi a experimentului specialiştii le-ar fi dat pacienţilor o băutură şi le-ar fi spus că le va slăbi sistemul imunitar, nu ar fi avut acelaşi efect. Efectul placebo ar fi fost mai

redus.

în mod similar, într-un experiment condus de Benedetti, în care voluntarii au primit placebo, dar li s-a spus că este un medicament care reduce durerea, acesta (placeboul) a diminuat nivelul de durere al subiecţilor. Dar, în momentul în care specialiştii le-au spus voluntarilor că nivelul hormonilor de creştere va spori, acest lucru nu a avut niciun efect. Pentru a altera nivelul de hormoni, experţii au fost nevoiţi să stimuleze puterea placebo. Ei au condiţionat subiecţii cu o substanţă cunoscută sub numele de „sumatriptan", despre care se ştie că amplifică nivelul hormonilor de creştere din organism. După câteva zile în care au luat sumatriptan, ceea ce a dus la un nivel mărit al hormonilor de creştere, pacienţii au primit, în secret, un placebo. Şi totuşi nivelul hormonilor (de creştere) tot a crescut.

în prima zi, placebo nu a avut efect, dar, prin condiţionare, mintea pacientului a asociat faptul că ia sumatriptan cu modificarea nivelului hormonilor, chiar dacă subiecţii nu erau conştienţi de modificările făcute. Creierul conţine triliarde de reţele neuronale conectate la fiecare parte a organismului. Noi ne condiţionăm reţelele neuronale să percuteze mereu şi mereu, astfel încât, atunci când luăm o pastilă sau ne facem o injecţie, deşi e vorba doar de un placebo, aceleaşi reţele să se manifeste ca şi când am lua medicamentul adevărat, întrucât subconştientul nostru asociază pastila sau injecţia cu o modificare imună sau hormonală, aşa cum indică ultimele două studii prezentate.

Dacă am încerca în mod conştient să ne influenţăm sistemul imunitar sau nivelul hormonilor de creştere din organism (fără a avea cunoştinţele necesare despre cum se face acest lucru),

nu am avea atât de mult succes. Condiţionarea amplifică puterea placeboului sau puterea minţii; ea ne permite să ne modificăm sistemele din organism, fiind vorba de modificări pe care însă nu le-am putea face în mod obişnuit, ceea ce demonstrează faptul că avem în noi puterea de a ne vindeca, dacă ne folosim mintea. Nu trebuie decât să dăm drumul acelei puteri, să o lăsăm să izvorască din noi.

Mai departe în această carte, vom învăţa că ne putem modifica sistemele organismului şi în alt mod şi, astfel, vom spori puterea minţii prin vizualizări repetitive ale unui proces de vindecare.

Medicamentele au efect pentru că noi credem în ele

Nu crede nimic din ce auzi şi ai încredere numai în jumătate din ce vezi.

Benjamin Franklin

Unele medicamente nu ajung niciodată pe piaţă din cauza unor studii clinice care arată că nu sunt mai eficiente decât cele placebo. în anumite cazuri, eficacitatea lor este redusă, iar în altele, ridicată. Astfel, un medicament care ar putea fi bun este considerat ineficient, dar ceea ce lipseşte cu desăvârşire din această ecuaţie este puterea placebo, în speţă puterea minţii oamenilor care primesc medicamentele respective în cadrul studiilor clinice.

Acesta este şi cazul, adeseori, al medicamentelor antide- presive. Unele din cele mai bine vândute antidepresive din lume au fost considerate ineficiente din cauza unor dovezi care atestau că cea mai mare parte a eficienţei lor se datora, de fapt, efectului placebo.

într-o meta-analiză (un rezumat al mai multor studii)

din 2008, efectuată pe fluoxetină (Prozac), venlafaxină (Effexor), nefazodonă (Serzone) şi paroxetină (Seroxat), ce acoperă 35 de studii clinice efectuate pe 5.133 de pacienţi, s-a stabilit că efectul placebo este responsabil pentru 81% din efectul medicamentelor. Singura diferenţă semnificativă dintre medicament şi placebo s-a înregistrat la pacienţii care sufereau de depresie acută. Cu un asemenea efect placebo ridicat, e imposibil de demonstrat că medicamentele chiar sunt eficiente. Probabil că da, dar studiile arată că noi avem o capacitate mult mai mare de a ne vindeca pe noi înşine decât am crede. Faptul că milioane de oameni de pretutindeni au beneficiat de pe urma unuia sau a mai multor medicamente demonstrează puterea colosală a minţii umane.

E posibil ca una dintre metodele prin care un antidepresiv placebo este eficient să fie aceea că le dă oamenilor speranţă. Acelaşi rol îl poate juca şi un simplu placebo. Pacientul resimte o anumită uşurare la gândul că există ceva care poate da roade, iar această gândire pozitivă este suficientă pentru a păcăli o parte din senzaţiile depresive, mai ales atunci când medicamentaţia este una zilnică. într-un fel, e ca şi când pacientul ar primi zilnic o porţie de speranţă, de aşteptări pozitive, dar speranţa vine de fapt din interior. Este ceva ce avem sau primim în funcţie de ceea ce credem. Astfel, puterea de a ne vindeca rezidă nu numai în speranţă, ci şi în capacitatea noastră de a spera.

Ne putem pune speranţa sau credinţa în orice sau în oricine şi asta ne poate ajuta să ne vindecăm, dar cheia

gestionării puterii minţii este să recunoaştem faptul că ea constă în ceva pe care ne axăm noi, în ceea ce gândim şi credem, iar toate vin din interior.

Ne punem speranţa sau credinţa tot timpul, în mod inconştient, în diverse lucruri care au o anumită semnificaţie pentru noi, dar trebuie să reţineţi că e vorba de semnificaţia pe care o atribuim noi acestor lucruri, nu de lucrurile în sine. Puterea este în fiecare din noi.

EFECTUL SEMNIFICAŢIEI ATRIBUITE

în excelenta sa carte *Meaning, Medicine and the „Placebo Effect" (Semnificaţie, medicamente şi „efectul placebo"),* profesorul universitar de antropologie Daniel Moerman, un alt membru al Grupului de Studiul al Placebo de la Universitatea Harvard, numeşte multe din efectele placebo „reacţii sau răspunsuri cu semnificaţie". El le numeşte aşa în virtutea semnificaţiei pe care pacientul o atribuie tratamentului care-l vindecă. Altfel spus, o mare parte din puterea de vindecare constă în propria noastră percepţie asupra unui medicament sau a unui tratament.

în cartea sa, profesorul Moerman scrie: „Reacţiile sau răspunsurile cu semnificaţie decurg din interacţiunea cu contextul în care se produce vindecarea - din puterea laserului în chirurgie sau din culoarea roşie a pastilei ce conţine medicamentul stimulant. Uneori, un plasture aplicat pe un deget tăiat se dovedeşte a fi mai eficient dacă are imaginea lui Snoopy pe el."

Nu există niciun motiv medical pentru care imaginea unui personaj de desene animate, de exemplu,

imprimată pe un plasture, să vindece mai repede o tăietură pe care o are un copil; şi totuşi ea are efectul acesta. Personajul de desene animate are o semnificaţie pentru copil, şi gândurile celui mic sunt cele care accelerează procesul de vindecare a rănii.

Dacă o persoană este tratată pentru o anumită afecţiune cu un aparat care scoate mici scântei, probabil că acesta va fi mai eficient decât o simplă tabletă ce trebuie înghiţită, chiar dacă atât aparatul, cât şi tableta sunt remedii placebo. Nici aparatul, nici tableta nu sunt cele care vindecă, ci percepţia noastră asupra lor o face. De aceea, un remediu placebo este mai eficient dacă are un iz medicinal, un sunet cu rezonanţă tehnică sau dacă este dureros ori invaziv.

în „Placebos and Nocebos: The Cultural Construction of Belief ” („Placebo şi nocebo: construcţia culturală a credinţei”), C.G. Helman notează:

> *„Cabinetul medicului, salonul de spital, Sfântul Altar sau casa unui vindecător tradiţional se pot compara cu o scenografie de teatru completă, ce conţine aşezarea în scenă, recuzita, costumele şi scenariul. Acest scenariu, derivat din cultură, le spune cum să se poarte, cum să trăiască sau să perceapă evenimentul şi la ce să se aştepte de la acesta. Ajută la validarea vindecătorului şi a puterii metodelor sale de vindecare.”*

O mare parte din puterea de vindecare rezidă, în cele din urmă, în noi înşine, în capacitatea noastră de a alege modul cum privim lucrurile şi ce semnificaţie le

acordăm.

SĂ SIMŢIŢI CULOAREA

Ceea ce gândim despre culoarea unei pastile influenţează eficacitatea acesteia. Oameni de ştiinţă de la Universitatea din Cincinnati au testat stimulente şi sedative de culoare albastră şi roz pe 57 de studenţi; ambele „medicamente" erau, de fapt, remedii placebo, dar studenţii nu ştiau acest lucru.

S-a descoperit că „sedativele" albastre au funcţionat în proporţie de 66%, în timp ce numai 27% din cele roz s-au dovedit a fi eficiente. Culoarea albastră a fost de 2,5 ori mai eficientă decât cea roz, deoarece rozul induce o stare de relaxare. în general, albastrul este o culoare cu efect calmant, liniştitor, doar că, în anumite culturi, această regulă nu se aplică, în sensul că albastrul are o cu totul altă semnificaţie, de unde şi rezultatele diferite.

Daniel Moerman vorbeşte despre un studiu interesant în *Meaning, Medicine and the „Placebo Effect".* El menţionează două cercetări realizate în Italia, efectuate pe somnifere cu efect placebo de culoare albastră. Acestea au funcţionat pentru femei, dar nu şi pentru bărbaţi. în cazul bărbaţilor, un remediu placebo de culoare albastră funcţionează doar ca stimulent. Moerman explică faptul că albastrul este culoarea pelerinii Fecioarei Maria, motiv pentru care, în Italia, albastrul este asociat cu starea de pace, cel puţin pentru femei, dar puterea acestui simbol este răsturnată în cazul majorităţii bărbaţilor. Albastrul este culoarea

echipamentului de fotbal italian, iar fotbalul este foarte important pentru poporul italian.

Am avut marea şansă să mă aflu în Italia în timpul Campionatului Mondial de Fotbal din 2006, câştigat chiar de Italia, şi pot susţine această afirmaţie. Mă aflam în Lucea, un orăşel din Toscana, în timpul derulării câtorva meciuri ale Naţionalei de Fotbal a Italiei. Fiecare victorie a Italiei era urmată de o sărbătoare la care participa o mare parte dintre locuitorii oraşului, în timpul căreia bărbaţii purtau tricourile albastre, conducând motociclete, cântând şi claxonând frenetic. Moerman arată că, în loc de a fi o culoare calmantă, liniştitoare, albastrul înseamnă mai degrabă „succes, mişcare energică, forţă, graţie pe teren şi, în general, agitaţie, frenezie.” Asta, cel puţin pentru bărbaţi, motiv pentru care nişte somnifere de culoare albastră nu vor avea rezultatele scontate în rândul italienilor, nu la fel ca în cazul italiencelor oricum, din cauza semnificaţiei pe care culoarea albastră o are pentru ei prin comparaţie cu ele.

ZONA UNDE LOCUIŢI CONTEAZĂ

Credinţele noastre sunt influenţate de cultura noastră; de aceea, şi efectul placebo variază în funcţie de zona în care locuim. într-un studiu din SUA privind tratamentele contra migrenelor, 33,6% dintre pacienţii care au primit injecţii placebo au simţit o ameliorare a durerii, ca şi 22,3% dintre pacienţii care au luat tablete placebo. Injecţiile placebo s-au dovedit a fi în SUA de 1,5 ori mai eficiente decât tabletele placebo. în Europa, situaţia este diferită. într-un studiu clinic realizat în

Europa, 27,1% dintre pacienţii care au luat tablete şi-au ameliorat sănătatea, precum şi 25,1% dintre pacienţii care au primit injecţii. în Europa, pastilele contra migrenelor sunt mai eficiente decât injecţiile.

Moerman arată că în SUA e un lucru comun să-ţi faci o injecţie; de aceea, oamenii cred mai mult în injecţii, motiv pentru care injecţia placebo a funcţionat mai bine aici. în Marea Britanie, însă, obişnuim „să înghiţim pastile; de aceea, tableta placebo este mai eficientă aici.

Tipul acesta de efect cultural este întâlnit şi în cazul altor medicamente. Un studiu clinic efectuat pe Tagamet, în Franţa, a dus la concluzia că acesta este eficient în proporţie de 76%. Placebo a dat roade în proporţie de 59%. în schimb, în Brazilia, medicamentul şi-a dovedit eficienţa în 60% din cazuri, în timp ce placebo a fost eficient doar în 10% din situaţii. în mod uimitor, placebo a funcţionat şi în Franţa, tot aşa cum medicamentul real a funcţionat în Brazilia, o demonstraţie a puterii minţii noastre de a influenţa eficacitatea sau ineficacitatea medicamentului.

LA BINE ŞI LA RĂU - E ÎN MINTEA NOASTRĂ

Tagamet era, cândva, cel mai bun medicament pentru ulcerul stomacal, până când a apărut Zantac, în anii 1980. O serie de studii clinice efectuate indică faptul că Tagamet era eficient în proporţie de 70-75%, dar, odată cu apariţia Zantac-ului, promovat pe piaţă ca fiind un medicament mult mai bun, părerile pacienţilor (şi ale medicilor) legate de Tagamet s-au schimbat. Nu mai era

„cel mai bun” medicament. La următorul set de studii clinice, s-a stabilit că Tagamet era eficient numai în proporţie de 64%. Se schimbase formula chimică a Tagamet-ului? Se modificase atât de mult biochimia oamenilor în intervalul de timp dintre cele două studii? Nu. Ceea ce se schimbase au fost convingerile lor *despre* Tagamet. Interesant, Zantac-ul a devenit ulterior liderul în materie de medicamentaţie pentru tratarea ulcerului, dovedind o eficienţă de 75%, ceea ce nu diferă atât de mult de rezultatele (de eficienţă) raportate iniţial pentru Tagamet.

S-a demonstrat că mintea noastră acţionează şi asupra (eficienţei) aspirinei. Un studiu din 1981, realizat pe 835 de femei, derulat la Universitatea din Keele, Marea Britanie, a stabilit că numele unui brand cunoscut pe o tabletă are efect asupra eficienţei aspirinei.

În cadrul studiului, s-au folosit două tipuri de tablete de aspirină - una etichetată cu numele unui medicament foarte cunoscut şi alta drept „analgezic”. S-au utilizat, de asemenea, două tipuri de tablete placebo, etichetate la fel - fie cu numele de brand, fie drept „analgezic”. Femeile care participau la studiu au fost împărţite în patru grupe, astfel încât fiecare să primească un singur tip de tabletă. În mod neaşteptat, rezultatele au demonstrat că tabletele cu nume de brand pe ele au fost mai eficiente decât cele „nebranduite”, deşi era vorba de acelaşi medicament. Tabletele placebo branduite au redus durerea mai mult decât cele nebranduite, deşi era vorba de aceeaşi pastilă. Atât aspirinele reale, cât şi tabletele placebo au acţionat mai eficient dacă erau branduite.

Am văzut personal întâmplându-se genul acesta de lucru cu pastilele de paracetamol. Cele branduite (Panadol în Marea Britanie şi România, de exemplu) - care diferă ca formă şi design de cele ieftine, de la o firmă necunoscută şi vândute în supermarketuri - par a acţiona mai eficient. Când le-am cerut anumitor persoane să-mi spună părerea lor, s-a dovedit că numele (modul cum sună numele medicamentului), brandul, preţul, aspectul şi ambalajul pastilelor îi determină să aibă încredere mai mare în Panadol. Pastilele de la o companie necunoscută, spuneau ei, arată necomercial şi sunt mai puţin bune calitativ, acestea fiind şi motivele pentru care ei le percepeau (potrivit scurtei mele analize) mai puţin eficiente, deşi era vorba de acelaşi medicament.

Companiile farmaceutice aleg, adeseori, anumite denumiri pentru medicamente, care să sporească efectul perceput de cei care le iau. într-o lucrare din 2006, publicată în *Advances in Psychiatric Treatment (Progrese în tratamentul psihiatric),* psihiatrul Aaron K. Vallance sugerează că denumirea de „Viagra" a sporit, de fapt, efectul medicamentului. Sună similar cu cuvintele „vigoare" şi „Niagara", care creează percepţia de forţă şi putere. Nu există niciun dubiu că numele face diferenţa şi are un impact deosebit asupra pacienţilor. Dacă să numea „Flopsy", mă îndoiesc că ar fi funcţionat atât de bine!

Herbert Benson, profesor de medicină la Universitatea Harvard şi autor al bestsellerului *Timeless Healing (Vindecare atemporală),* a studiat medicamentele indicate pentru tratarea anginei

pectorale, care erau binecunoscute şi eficiente în anii 1940 şi 1950, ajutând 70-90% dintre persoanele care le luau. Când, ulterior, au fost retestate în cadrul unor studii clinice mai elaborate, s-a descoperit că nu sunt chiar atât de eficiente pe cât se credea. Din acel moment, nu au mai acţionat la fel de eficient, deşi înainte funcţionaseră foarte bine. Benson este de părere că acest lucru s-a datorat, în mare parte, faptului că medicii care le prescriau nu mai credeau în eficienţa lor la fel ca înainte, motiv pentru care nici nu mai erau atât de entuziaşti în a le recomanda pacienţilor ca în trecut.

În *Meaning, Medicine and the „Placebo Effect"*, Daniel Moerman se referă la aceste rezultate, notând următoarele idei: „Scepticii îşi pot vindeca între 30% şi 40% dintre pacienţi cu ajutorul medicamentaţiei inerte, în timp ce entuziaştii pot vindeca între 70% şi 90% dintre bolnavi cu acelaşi medicament."

Uneori, există mici diferenţe între două medicamente pentru aceeaşi afecţiune. Există şi o diferenţă la nivelul studiilor clinice in vitro. Medicamentele sunt foarte puternice. Ca specialist ce a lucrat în sectorul farmaceutic, obişnuiam să studiez medicamentele. Şi acum îmi place să analizez chimia interacţiunii dintre medicament şi corpul uman. Conceperea şi prepararea unor medicamente reprezintă un proces laborios, ce presupune un grad ridicat de calificare, precum şi abilităţi de excepţie pentru manipularea structurii chimice a moleculelor.

Atât doar că eprubetele nu conţin şi conştiinţa umană. Odată ce o anumită persoană a ingerat un medicament, gândurile sale *despre* acel medicament

devin extrem de importante.
Persoana în cauză va crede că medicamentul fie va fi eficient, fie nu, iar ceea ce gândeşte el va avea un impact asupra modului în care acţionează medicamentul respectiv.

Mi-aş dori să se ţină cont mai mult de acest factor în medicină; mulţi medici ţin cont de acest aspect, însă nu este vorba de ceva ce se predă, în general, la facultatea de medicină şi văzut ca fiind ceea ce ar trebui folosit în mod activ în aplicarea unor tratamente. în numeroase facultăţi, se pune mai mult accent pe consideraţiile de ordin etic privind administrarea de remedii placebo decât pe capacitatea acestora de a vindeca. Unii medici de familie şi doctori din spitale prescriu un remediu placebo în momentul în care nu văd niciun motiv medical real pentru care pacientul se plânge. Odată ce pacientul a luat acest medicament, simptomele se diminuează frecvent.

Un placebo poate vindeca. Este un fapt demonstrat. Dar adevărata putere vine dinlăuntrul nostru. Placebo este un simbol de care ne agăţăm gândurile şi speranţele de vindecare. Gândurile ne aparţin.

TREBUIE SĂ VĂ LUAŢI TOATE REMEDIILE PLACEBO

Pentru anumite boli, patru pastile sunt mai eficiente decât două. Numeroase studii indică faptul că patru medicamente placebo sunt mai eficiente decât două. în 1999, experţi de la Universitatea din Amsterdam au

sintetizat rezultatele combinate a 79 de studii separate legate de medicamentele împotriva ulcerului, efectuate pe 3.325 de pacienţi. Ei au cules şi au reunit date de la toate studiile clinice în care pacienţii luaseră placebo de patru ori pe zi (1.821 de pacienţi) şi au descoperit că ulcerul se vindecase la 44,2% dintre pacienţi,
după patru săptămâni. De asemenea, au coroborat datele provenite de la studii în care pacienţii luaseră placebo de două ori pe zi (1.504 pacienţi), iar rata de vindecare a fost de numai 36,2%, după patru săptămâni. Studiul a demonstrat în mod concludent faptul că patru medicamente placebo sunt mai bune decât două.

Cercetările în domeniu au arătat că medicamentele nu funcţionează la fel dacă pacientul nu ia tratamentul integral, conform prescripţiei medicului. E un lucru de bun-simţ, de altfel. Medicamentul se ia atunci când trebuie, iar tratamentul trebuie urmat până la capăt. Studiile arată, însă, că nici placebo nu funcţionează aşa cum trebuie dacă nu te ţii de schema de tratament recomandată.

într-un studiu legat de clofibrat, medicament pentru reducerea colesterolului, 1.103 bărbaţi au primit medicamentul, iar 2.789 au luat un placebo. Cinci ani mai târziu, s-au notat ratele de supravieţuire. Pentru cei care primiseră medicamentul, rata (de supravieţuire) a fost de 80%; pentru cei care luaseră placebo, aceasta a fost de 79,1%.

Cercetând datele mai îndeaproape, cercetătorii au descoperit că ratele de supravieţuire depind, în fapt, de următorul element: pacienţii în cauză se ţinuseră de schema de tratament sau nu. S-a considerat că sunt

nişte „subiecţi ascultători” (care respectă schema de tratament) dacă au luat 80% din medi- camentaţie. După cinci ani în care au luat medicamentul, 85% dintre pacienţii complianţi erau încă în viaţă, în timp ce dintre pacienţii neascultători numai 75,4% mai trăiau. Este un rezultat la care ne-am fi aşteptat cu toţii. Cu toate acestea, analizându-i puţin pe cei care au primit placebo, 84,9% dintre pacienţii complianţi erau încă în viaţă după cinci ani, iar, dintre cei necomplianţi, 71,7% încă mai trăiau. Deşi primiseră placebo,

faptul că nu au respectat întocmai schema de tratament a avut urmări pe măsură. Pentru această boală cu precădere, acea nerespectare a regulii era echivalentă cu o condamnare la moarte.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru antibiotice. Un studiu publicat în 1983 de *Journal of Pediatrics (Revista de pediatrie)* arată că cei care luaseră toate pastilele prescrise au avut mai puţină febră şi mai puţine infecţii decât cei care nu le luaseră, indiferent dacă pastilele erau medicamente adevărate sau remedii placebo. Dintre pacienţii ascultători, 82% nu au avut nici febră, nici infecţii, lucru valabil pentru numai 47% dintre pacienţii necomplianţi. Din grupul placebo, 68% dintre pacienţii ascultători nu au mai prezentat simptomele bolii, lucru valabil pentru numai 36% dintre subiecţii neascultători. Pentru cei care nu au luat toate pastilele placebo, incidenţa infecţiilor şi a febrei a fost dublă faţă de nivelul celor care le-au luat.

Uneori, circumstanţele pun stăpânire pe vieţile noastre - ne lenevim, ne gândim că vom fi bine dacă boala a mai trecut - şi nu urmăm tratamentul până la capăt, doar că, din când în când, nu ne dă pace gândul că poate nu am respectat tot ceea ce „ar fi trebuit” să facem. Exact aceste gânduri sunt cele care determină recidiva bolii.

CHIRURGIE SIMULATĂ

Studiile arată că, pentru anumite boli, simplul fapt că ştim că ne putem opera ne poate vindeca, chiar dacă nu am făcut nicio operaţie, ci numai ne gândim că am făcut

una. în cadrul unui studiu, unor pacienţi li s-a făcut o intervenţie chirurgicală la nivelul arterelor mamare interne, aceştia suferind de angină pectorală, intervenţie prin care arterele sunt legate pentru a direcţiona sângele către inimă. Unor alţi pacienţi li s-a făcut ceea ce se numeşte „operaţie simulată”, adică o falsă intervenţie chirurgicală. Pacienţii respectivi au fost operaţi, dar nu li s-au legat arterele.

După operaţia în care arterele au fost legate, 67% dintre pacienţi au raportat o îmbunătăţire a stării lor de sănătate, şi anume durerile erau mai mici, aveau nevoie de mai puţine medicamente şi puteau face exerciţii fizice mai mult timp, fără vreun atac de angină pectorală, dar, în mod surprinzător, 83% dintre pacienţii care au beneficiat de operaţia falsă au înregistrat acelaşi nivel de ameliorare a sănătăţii. A fost vorba de un studiu relativ restrâns - 21 de pacienţi au avut parte de o operaţie reală, în timp ce 12, de una falsă -, dar efectul a fost clar în ambele cazuri: pentru majoritatea pacienţilor, faptul că ştiau că sunt operaţi a avut acelaşi efect.

în cele din urmă, după acest studiu şi alte câteva, tehnica chirurgicală a fost întreruptă. Până în acel moment, peste 100.000 de persoane o experimentaseră. Motivul întreruperii? Unii chirurgi nu credeau că tehnica respectivă face vreun bine. Şi, totuşi, a făcut o diferenţă enormă, în sens pozitiv, pentru pacienţii lor - în numeroase cazuri, doar pentru că au crezut în ea. Simplul fapt de a vedea o cicatrice după o operaţie activează efectul placebo. într-o operaţie falsă pentru artrită, chirurgii nu au făcut decât o mică incizie la genunchi, dar pacienţii şi-au recuperat o mare parte din

mişcări şi au putut să se deplaseze fără să aibă dureri la fel de mari ca pacienţii care fuseseră operaţi de-adevăratelea. Studiile arată că, în cazul anumitor afecţiuni, indiferent dacă operaţia este sau nu una efectivă, dacă tu crezi că este aşa (şi de ce nu ai face-o?) şi eşti optimist în privinţa ei, beneficiile vor fi ca atunci când te operezi cu adevărat. încă o dată, puterea e în noi.

ESTE AŞA CUM ŞTIŢI

Aşa funcţionează puterea gândurilor legate de o operaţie sau de o injecţie - medicamentele au efect maxim atunci când ştiţi că le luaţi. Dacă medicamentul este ascuns sau chiar dacă sunteţi adormiţi atunci îl luaţi (astfel încât să nu ştiţi că o faceţi) nu este la fel de eficient ca atunci când ştiţi că îl luaţi. Un studiu realizat pe pacienţi cu boala Alzheimer a descoperit că aceştia nu beneficiază pe deplin de efectul medicamentelor pentru alte afecţiuni (cum ar fi, de exemplu, tensiunea arterială), pentru că nu-şi aduc aminte că au luat acele medicamente.

într-un experiment din 1994, realizat cu un analgezic puternic contra durerilor provocate de cancer (naproxen), medicamentul s-a dovedit că funcţionează mult mai bine la pacienţii care primiseră informaţii despre acesta. Pacienţii fie au primit un medicament care a fost înlocuit, a doua zi, cu un placebo, fără ca ei să ştie, fie au primit placebo şi, în taină, acesta a fost înlocuit cu medicamentul real. Cheia reuşitei experimentului a fost faptul că unei jumătăţi dintre ei i s-a spus că e posibil să se întâmple acest lucru, în timp ce

celeilalte jumătăţi nu i s-a spus acest lucru.

Studiul arată că naproxenul a fost mai eficient decât placebo, dar şi naproxenul, şi placeboul au fost considerabil mai eficiente la pacienţii care ştiau ce se întâmplă. Având acea informaţie, au sporit atât puterea medicamentului, cât şi pe cea a remediului placebo şi, în mod surprinzător, cel din urmă a funcţionat chiar mai bine decât a făcut-o medicamentul la pacienţii care nu ştiau de acest aranjament.

Cu alte cuvinte, oricât de incredibil ar suna, placeboul funcţionează mai bine decât un medicament în cazul unor anumite boli, dacă pacienţilor li se administrează un medicament placebo care este înlocuit, apoi, cu medicamentul real, fără ca ei să ştie. Ca să îl parafrazez pe Benedetti, „existenţa efectului placebo indică faptul că ar trebui să ne lărgim percepţia asupra limitărilor... capacităţii omului”.

Conştiinţa umană are capacitatea de a face ca un medicament slab să funcţioneze mult mai bine sau o substanţă inertă să acţioneze ca un medicament puternic ori poate face ca o falsă operaţie să fie mai eficientă decât una reală. Mintea chiar are capacitatea, puterea de a ne vindeca trupul. în capitolul următor, vom vedea cum creierul nostru poate modifica ceea ce gândim: iată, aşadar, noi dovezi că uneori gândurile ne pot vindeca.

Puterea plasticităţii

A gândi înseamnă a practica chimia creierului.

DEEPAK CHOPRA

Creierul vostru creşte chiar în timp ce citiţi aceste rânduri. Oamenii de ştiinţă numesc fenomenul acesta „plasticitate neuronală". Tot ceea ce vedeţi, auziţi, atingeţi, gustaţi şi mirosiţi vă modifică uşor creierul, iar fiecare gând cauzează modificări microscopice la nivelul acestuia. într-un fel, gândurile lasă urme fizice pe creier, la fel cum noi lăsăm urme în nisip. Atunci când gândim, milioane de celule ale creierului (neuroni) sunt puse „la treabă" şi se conectează unele cu altele, modelând substanţa din care este plămădit/făcut creierul, aşa cum un artist îşi modelează lutul. Conexiunile dintre celulele nervoase se numesc conexiuni neuronale. Gândiţi-vă la creierul vostru ca la o hartă gigantică 3D ce conţine diverse localităţi cu reţelele de drumuri aferente ce le leagă. La acestea se adaugă constant drumuri noi pe hartă, pe măsură ce unele localităţi se extind.

în mod similar, creierul nostru conţine „hărţi", iar acestea se extind deopotrivă. De pildă, dacă v-aţi folosi

mâna dreaptă timp de câteva ore fără a o folosi şi pe cea stângă, „harta" mâinii drepte s-ar extinde ca şi când noi drumuri ar fi trasate pe hartă (noi conexiuni neuronale). în felul acesta, pe măsură ce avansăm în viaţă, hărţile noastre neuronale se găsesc într-o stare continuă de expansiune şi contracţie. Să luăm, de pildă, un binecunoscut studiu legat de muzicienii dintr-o orchestră simfonică. Publicând un articol de specialitate în *Neurolmage* în 2002, experţi de la Centrul de Cercetare Imagistică din cadrul Universităţii Liverpool au arătat că anii îndelungaţi de practică ai unui muzician duseseră la extinderea ariei creierului, cunoscute sub denumirea de „aria lui Broca", o zonă a creierului asociată abilităţilor lingvistice şi muzicale. Atunci când au comparat această zonă a creierului cu creierul unor persoane care nu erau muzicieni, s-a dovedit că aceasta este mai mare în cazul muzicienilor. în mod similar, studii efectuate pe ambliopii care învaţă alfabetul Braille au arătat că, pe măsură ce aceştia exersează, hărţile neuronale care guvernează vârful degetelor arătătoare se extind. Pentru a duce mai departe analogia cu harta, v-aţi putea imagina neuronii ca pe nişte arbori. Neuronii au ramuri, iar aceste ramuri se întind şi ating ramurile altor neuroni. Fiecare localitate conţine arbori în loc de case, iar drumurile sunt ramuri care leagă arborii unii de alţii.

GÂNDURILE NE MODIFICĂ CREIERUL

Aşa cum am arătat, nu doar experienţele noastre fizice, care sunt procesate prin cele cinci simţuri, ne schimbă creierul, ci şi gândurile noastre. Gândurile noastre ne modelează deopotrivă creierul. Un studiu ştiinţific din 2007 efectuat, de pildă, pe matematicieni, publicat în *American Journal of Neuroradiology (Revista Americană de Neuroradiologie),* arată că zona

creierului ce controlează gândirea matematică era mai mare în cazul celor care fuseseră matematicieni mai mult timp. Cu fiecare an petrecut ca matematician - gândind, abstractizând şi analizând, aşa cum face un matematician -, s-au tot adăugat ramuri pe „harta matematică". Un studiu recent efectuat pe şoferi de taxi din Londra a ajuns la aceeaşi concluzie. Hărţile neuronale s-au extins de-a lungul anilor în care aceştia au trebuit să înveţe şi să reţină trasee noi. Procesul de învăţare înseamnă mai mult decât procesarea de către creier a ceea ce vede, aude, atinge, gustă şi miroase; implică ceea ce credem despre ceea ce vedem, auzim, atingem, gustăm şi mirosim, iar aceste gânduri ne pot modifica creierul. De aceea, studiul, în general, ne schimbă creierul. Un studiu din 2006, publicat în *Journal of Neuroscience (Revista de neuroştiinţe),* a descoperit că harta creierului se schimbă atunci când studenţii învaţă pentru examene. Oamenii de ştiinţă de la Universitatea Regensburg din Germania au urmărit 38 de studenţi la Medicină în timp ce învăţau pentru examene şi au descoperit că zonele creierului lor care procesează amintiri şi analizează informaţii s-au îngroşat.

Aşadar, experienţele noastre *şi* gândirea noastră ne modifică creierul. Creierul nu este o bucată statică de materie organică care livrează organismului instrucţiuni programate genetic, aşa cum cred mulţi. Este o reţea în permanentă schimbare de neuroni şi de conexiuni, iar noi suntem cauza acestor schimbări (produse la nivelul său). Norman Doidge, doctor în medicină şi autorul lucrării *The Brain That Changes Itself (Creierul care se schimbă pe sine),* scrie: „Ideea conform căreia creierul este asemenea unui muşchi care creşte graţie exerciţiului sau a practicii nu este o simplă metaforă." Asemenea oricărui muşchi, creierul se dezvoltă pe măsură ce îl folosim.

Pe măsură ce apar noi conexiuni în oricare dintre zonele creierului, densitatea lor împinge neuronii la o parte, tot aşa cum doi arbori ar putea avea mii de ramuri noi, spaţiul dintre ei devenind mai dens, situaţie în care trunchiurile ar fi împinse unul într-o parte şi unul în altă parte. în felul acesta, creierul devine mai dens, mai dezvoltat pe măsură ce repetăm acelaşi gând, cântărim aceleaşi idei sau visăm mereu şi mereu la aceleaşi lucruri.

Atunci nu este nicio surpriză dacă aflăm că meditaţia ne schimbă creierul. Un studiu realizat pe persoane care meditează şi recurg la metoda budistă de introspecţie a fost efectuat la Spitalul General din Massachusetts în 2005. Acest studiu a demonstrat că meditaţia a dus la creşterea dimensiunii cortexului prefrontal al creierului - zona care controlează concentraţia, liberul-arbitru şi compasiunea. Astfel, atunci când vizualizaţi cum vi se vindecă organismul, ceea ce vom învăţa să facem ceva mai încolo, primul lucru care se petrece este acela că vă modificaţi, efectiv, structura creierului. Vizualizarea nu este doar o chestiune subiectivă, un amestec inert de imagini mentale aflate acolo doar ca să vă facă să vă simţiţi bine, ci şi un proces ce cauzează modificări chimice şi structurale reale la nivelul creierului. Graţie vizualizării, mintea schimbă materia aproape instantaneu.

FOLOSITI-VĂ CREIERUL SAU ÎL VEŢI PIERDE - LEOPARDUL CHIAR ÎŞI SCHIMBĂ PETELE

Dacă v-aţi îndoi în mod repetat braţul drept timp de mai multe zile, harta creierului pentru mâna dreaptă s-ar extinde datorită conexiunilor neuronale mai numeroase care ar forma-o, dar dacă aţi înceta să mai faceţi acest lucru şi aţi schimba braţul drept cu cel stâng, atunci harta pentru braţul drept s-ar micşora, deoarece

nu aţi mai folosi braţul drept, iar harta pentru braţul stâng s-ar extinde.

Aşa cum arată Norman Doidge, creierul este asemenea unui muşchi. Cu cât îl folosim mai des, cu atât acesta se va dezvolta mai mult. Dacă nu îl mai folosim, acesta se atrofiază şi se micşorează. Astfel, ori de câte ori vă schimbaţi modul de gândire, multe dintre conexiunile care corespundeau vechiul tipar de gândire dispar şi încep să se dezvolte conexiuni ce corespund noului mod de a gândi. Să spunem că sunteţi genul care se plânge mereu de tot felul de lucruri. Astfel, veţi fi creat o hartă a creierului ce procesează gândurile şi emoţiile negative pe care le aveţi. Dar, după ce veţi citi această carte, voi veţi decide dacă veţi aborda diferit lucrurile. Decideţi să gândiţi pozitiv şi exersaţi recunoştinţa! Acum veţi crea hărţi noi ce procesează noul mod de gândire. Hărţile bazate pe plângeri sau nemulţumiri vor începe să se micşoreze. într-un interval de timp foarte scurt (numeroase studii menţionează 21 de zile - de aceea, Will Bowen recomandă „cura" de 21 de zile în care să nu ne plângem deloc), harta noii gândiri pozitive se va extinde şi va deveni mai mare decât cea negativă, clădită pe plângeri. La nivel neurologic, gândirea pozitivă şi recunoştinţa devin un obicei. Aceste noi metode se fixează la nivelul creierului şi dumneavoastră deveniţi o cu totul altă persoană.

Nu trebuie să ne gândim că noi sau cei dragi nouă nu ne putem sau nu se pot schimba. Creierele noastre răspund la schimbări şi, în timp, pe măsură ce ne dezvoltăm noi hărţi neuronale, nici nu mai e nevoie să facem un efort atât de mare în acest sens. Noul comportament se fixează şi devine un obicei.

SĂ VORBIM DESPRE PROBLEMELE NOASTRE

Nu mai există nicio îndoială că psihoterapia poate

determina modificări la nivelul creierului.

Acestea sunt cuvintele câştigătorului Premiului Nobel Eric Kandel şi se referă la dovezile tot mai numeroase conform cărora psihoterapia (la care apelăm la un moment dat) generează modificări neuroplastice la nivelul creierului (altfel spus, hărţile imprimate la nivelul creierului se schimbă). Simplul fapt de a vorbi în prezenţa unui bun terapeut sau a unui bun prieten despre problemele noastre chiar ne modifică structura creierului.

Studiile MRI legate de psihoterapie arată că neuronii din cortexul prefrontal se activează, iar activitatea din zona care răspunde de procesarea emoţiilor dureroase se reduce. Psihoterapia ne ajută să privim o amintire dintr-o nouă perspectivă, astfel încât să nu mai resimţim durere cu privire la ceva care ne-a tulburat sau rănit în trecut.

în termeni biologici, energia este deviată către partea frontală a creierului, departe de zona unde se stochează durerile emoţionale. Astfel, se creează milioane de noi conexiuni neuronale, în partea frontală a creierului, având mai puţină energie la dispoziţie care să le alimenteze, iar conexiunile asociate cu trauma încep să dispară. Intensitatea emoţională provocată de o traumă, de stres cronic sau chiar depresie poate atinge asemenea cote, încât adeseori se produc leziuni la nivelul creierului, într-o anumită măsură, însă creierul are o capacitate de regenerare uimitoare, mărturie în acest sens stând studii care arată că putem chiar să reparăm acele leziuni (cauzate de traumă sau de stres).

Traumele din copilărie au legătură cu foarte multe afecţiuni de care suferim ca adulţi. Aceste traume pot cauza eliberarea unui val de hormoni de stres care distrug, pur şi simplu, celulele din zona creierului ce stochează amintirile (în speţă hipocampusul),

dizolvându-le efectiv. Unii specialişti privesc acest proces ca pe un mecanism de protecţie. Circuitele neuronale sunt „distruse”, pentru a ne împiedica să ne amintim acele lucruri (care ne-au provocat suferinţă) şi, astfel, să retrăim acea traumă. Studii de dată recentă, însă, ne arată că neuronii din hipocampus se pot regenera. Acest fenomen este cunoscut sub denumirea de neurogeneză. Aşadar, nu numai că putem literalmente să ne recablăm creierul, dar îl putem şi regenera. în urmă cu doar zece ani, o asemenea idee era ridicolă în ochii oamenilor de ştiinţă, dar azi ştim că e adevărat şi, în plus, că este mult mai uşor de realizat decât aţi crede.

NEUROGENEZĂ

în cadrul unor studii realizate pe şoareci adulţi, care trăiesc într-un mediu „îmbogăţit” - adică au rotiţă pe care să se învârtă, se află în compania altor şoricei, au jucării etc. -, s-a descoperit că volumul de hipocampusuri pe care îl au a crescut cu 15% în comparaţie cu şoriceii care nu trăiau într-un astfel de mediu, şi asta pentru că a avut loc procesul de neurogeneză, iar acelaşi lucru este valabil şi pentru oameni.

în 1998, specialişti de la Laboratoarele Salk din La Jolla, California, au descoperit pentru prima dată celule stern ale neuronilor în hipocampusul uman, o dovadă a producerii procesului de neurogeneză. Neuronii erau în proces de formare.

Cu toţii ştim că o perioadă activă, plină de activităţi şi stimulări fizice, mentale şi sociale ajută la regenerarea leziunilor produse la nivelul creierului. Cercetările arată că atunci când exersăm sau experimentăm lucruri noi, când ne simţim entuziaşti, încântaţi, fascinaţi de ceva, când suntem îngroziţi sau oripilaţi, când suntem uluiţi de ceva sau chiar experimentăm anumite stări

spirituale, în acele momente are loc procesul de neurogeneză în mod natural. Multe dintre aceste stări sunt asociate cu puternice emoţii pozitive. Astfel, gândurile şi emoţiile noastre pot determina neurogeneză şi există o probabilitate destul de mare ca faptul că vorbim despre aceste lucruri să determine, de asemenea, declanşarea acestui proces (de neurogeneză).

Studiile arată că neurogeneză continuă până la senectute, chiar până în ultimele clipe ale vieţii. Recent, oameni de ştiinţă de la Laboratoarele Salk au injectat o anumită substanţă chimică unor voluntari, bolnavi aflaţi în fază terminală, o substanţă specială care permite formarea de noi neuroni ce se pot observa la microscop. Aceştia au descoperit că, la nivelul hipocampusului voluntarilor respectivi, se produsese neuro- geneza până în ultimele lor zile de viaţă, indiferent cât de în vârstă erau.

Cercetările şi studiile au fost extinse şi în alte zone ale creierului şi, până acum, s-a descoperit producerea neuro-genezei în zona responsabilă de procesarea mirosului (bulbul olfactiv), în zona care procesează emoţii (septum), în zona care procesează mişcarea (striatum) şi la nivelul măduvei spinării, ceea ce sugerează că dispunem de un potenţial mult mai mare de regenerare decât îşi închipuise ştiinţa până acum. Corpul uman este un miracol viu, cu o putere uluitoare de vindecare şi de regenerare, iar acest lucru este influenţat de mintea noastră. Gândurile şi emoţiile pot provoca neurogeneză.

Studiile efectuate arată că învăţarea unor lucruri, odată aflaţi la vârsta maturităţii, ne poate extinde hărţile cerebrale şi poate declanşa procesul de neurogeneză. Aşa cum arătam în primul capitol, învăţarea unei noi limbi străine este o metodă excelentă (de a declanşa neurogeneză), întrucât ne încurajează să ne folosim diverse zone ale creierului. S-a avansat chiar ideea că,

dacă ar exista un vaccin împotriva bolii Alzheimer, acesta ar consta în învăţarea unei noi limbi străine, ca adult.

Şi studiul unui instrument muzical ne poate modifica creierul. Până şi jocul de table, cuvintele încrucişate sau sudoku ori un curs urmat la facultate au un efect pozitiv asupra creierului matur, indiferent de vârstă.

Şi practicarea unor dansuri reprezintă o metodă excelentă, pentru că presupune un exerciţiu fizic, dar şi un exerciţiu al minţii. Simpla reluare a unor mişcări de dans pe care le exersăm de ani de zile nu este la fel de eficientă, deoarece nu trebuie să ne gândim la lucruri noi. Beneficiem de noutatea unor experienţe noi. Pentru a maximiza efectele pozitive asupra creierelor noastre, trebuie să învăţăm (câte ceva) încontinuu.

Aşadar, pe măsură ce avansăm în viaţă, indiferent cât de în vârstă am fi, dacă ne păstrăm curiozitatea faţă de lucrurile noi şi ne punem la treabă mintea şi trupul, avem şansa să întinerim din punct de vedere mental.

Mintea poate să ne vindece corpul

Deşi lumea e plină de suferinţă, aceasta este plină şi de resurse pentru a o depăşi.

Helen Keller

Ca parte a procesului de modificare a creierului, gândurile produc substanţe chimice la nivelul acestuia. Cea mai mare parte a lor se numesc neurotransmiţători. Poate aţi auzit de serotonină şi de dopamină, doi binecunoscuţi neurotransmiţători. Atunci când nutrim gânduri, neurotransmiţătorii sunt eliberaţi prin terminaţia unui neuron şi îşi croiesc drum către vârful terminaţiei unui alt neuron, ceea ce produce o buclă de electricitate, fenomenul fiind cunoscut sub numele de „aprinderea" neuronului. Atunci când reluăm un gând de mai multe ori, se secretă o substanţă în plus (o proteină), care îşi croieşte drum către centrul neuronului (nucleul), unde întâlneşte ADN-ul. Apoi, activează mai multe gene din ADN, ceea ce face ca substanţele (proteinele) să producă ramificaţii (conexiuni) noi între neuroni. în acest fel, repetarea unui gând produce noi conexiuni între neuroni şi aşa creierul se modifică simultan cu gândurile pe care le nutrim şi

experienţele pe care le trăim.

Procesul este unul rapid. Genele sunt activate în decurs de câteva minute şi un singur neuron poate să dezvolte mii de noi terminaţii într-un timp foarte scurt. Unul dintre lucrurile importante de notat aici este că genele au fost activate de o *stare de spirit* în numai câteva minute. Asta înseamnă „minte peste materie" la nivel genetic, fapt ce joacă un rol-cheie în aşa-numitele vindecări miraculoase.

La nivelul creierului se mai produce o substanţă chimică, cunoscută sub numele de neuropeptidă. Neuropeptidele sunt de diverse tipuri şi reflectă stările noastre de spirit, emoţiile şi atitudinile noastre. Acestea interferează cu neuronii, agăţân- du-se de diferite zone de pe suprafaţa neuronilor, cunoscute sub denumirea de receptori. în esenţă, receptorii sunt ca nişte porturi de andocare. Imaginaţi-vă mai multe nave spaţiale ce andochează pe o staţie spaţială. Staţia spaţială are mai multe zone de andocare, de diverse forme şi dimensiuni, pentru a putea găzdui diferite nave spaţiale.

Situaţia de la suprafaţa neuronilor este una similară. Neuronii conţin mii de receptori care permit neuropeptidelor de diverse forme şi dimensiuni, precum şi având diverse calităţi electromagnetice (vibraţionale), să andocheze. O altă modalitate de a privi lucrurile este dacă ne gândim la aceasta ca la o jucărie. O mai ştiţi pe aceea a unui copil, care constă într-o tablă colorată ce conţine găuri de diverse forme? De regulă, formele sunt circulare, triunghiulare, pătrate şi în formă de stea. Raportându-ne la un neuron, acestea ar fi receptorii de diverse forme şi dimensiuni. Copilul are o formă

circulară, una triunghiulară, una pătrată şi o stea, iar acestea intră în spaţiile adecvate. La nivelul creierului, aceste forme reprezintă neuropeptidele, iar fiecare neuropeptidă are propriul său receptor specific; dar, spre deosebire de jucăria copilului, neuronii chiar îşi modifică sau schimbă receptorii. Dacă o anumită neuropeptidă este produsă în repetate rânduri într-o anumită zonă a creierului, atunci neuronii din acea regiune dezvoltă receptori suplimentari, pentru a face faţă situaţiei. De pildă, dacă s-ar produce mereu şi mereu endorfine (un tip de neuropeptide), neuronii respectivi ar da naştere unor receptori pentru endorfine. Dacă ar porni, să zicem, de la 100, ulterior ar putea ajunge la 1.000. Dacă producţia de endorfine s-ar diminua, atunci neuronii ar anula gradat aceşti receptori. Astfel, pe lângă faptul că mintea influenţează numărul de conexiuni dintre celule şi genele activatoare, le şi modifică suprafaţa (pielea).

Aşa şi funcţionează dependenţa de diverse substanţe şi toleranţa la acestea. Dacă o persoană ia constant sau mult timp o anumită substanţă, de exemplu, heroină, atunci neuronii dezvoltă şi mai mulţi receptori de heroină. în scurt timp, pe măsură ce creierul dezvoltă şi mai mulţi receptori, persoana în cauză are nevoie de şi mai multă substanţă de tipul acela, pentru a menţine acelaşi nivel.

Numeroase neuropeptide nu rămân, pur şi simplu, la nivelul creierului. Multe sunt eliberate în sânge şi străbat întreg organismul, unde îndeplinesc roluri importante. Astfel, într-o legătură puternică dintre minte şi corp, gândurile şi emoţiile noastre produc neuropeptide şi

afectează organismul. Numeroase neuropeptide se produc şi în organism, putând ajunge în creier. De exemplu, unele celule imunitare produc neuropeptide. în acest fel, corpul influenţează mintea, aşa cum mintea influenţează corpul! Este un proces cu dublu sens.

Neuropeptidele joacă un rol important pentru ficat, rinichi, pancreas, intestine, colon, organele de reproducere şi piele. Ele influenţează deopotrivă glicemia, tensiunea, ritmul cardiac, respiraţia, temperatura corpului, sistemul endocrin, sistemul imunitar, apetitul sexual şi chiar pofta de mâncare. în acest mod, mintea afectează şi influenţează toate aceste organe şi sisteme.

Aşadar, mintea ne influenţează nu numai creierul, ci şi întregul organism, la nivel celular.

CUM MINTEA NE INFLUENŢEAZĂ ORGANISMUL

în excelenta sa carte *Antrenează-ţi creierul!,* dr. Joe Dispenza discută despre posibilele modificări la nivel celular din organism, survenite atunci când o persoană îşi schimbă gândirea. Folosind exemplul persoanei care din nerăbdătoare devine una răbdătoare, autorul descrie impactul probabil asupra celulelor din întreg organismul.

Aşa cum neuronii dezvoltă receptori, la fel se întâmplă cu celulele din organele nostru, la nivelul întregului corp. Iniţial, în exemplul dat de dr. Dispenza, neuropeptidele asociate cu starea de nerăbdare invadează celulele din organul respectiv. Apoi, celulele dezvoltă şi mai mulţi receptori pentru acea neuropeptidă. Atunci când persoana în cauză devine mai răbdătoare, fluxul neuropeptidelor de nerăbdare îşi încetează activitatea, care este preluată de fluxul neuropeptidelor răbdării. Apoi, celulele reduc numărul

receptorilor de nerăbdare, întrucât aceştia nu mai sunt necesari, dezvoltând, în schimb, mai mulţi receptori ai răbdării. Astfel, pe măsură ce ne modificăm mintea sau gândurile, în consecinţă şi corpul nostru se modifică, la nivel celular.

Gândiţi-vă la fluxul de neuropeptide ca la o vopsea colorată, iar la fluxul sanguin, ca la un curs de apă. Aşadar, schimbân- du-ne gândirea, schimbăm şi culoarea vopselei pe care o „deversăm" în „râu". în aval, stâncile sau pietrele sunt colorate de diversele gânduri pe care le avem. Acum, în spiritul acestei analogii, gândiţi-vă la stânci sau la pietre ca la nişte celule, dar închipuiţi-vi-le mai mult ca nişte bolovani spongioşi decât ca nişte stânci. Pe măsură ce „deversăm" vopsele de diverse culori în aval, celulele se adaptează la schimbările mediului în care se găsesc şi dezvoltă mai mult sau mai puţin receptori de aceeaşi culoare (adică de acelaşi tip). Schimbaţi „culoarea" gândurilor voastre, schimbaţi-vă corpul la nivel celular!

Aşadar, când trecem de la starea de nerăbdare la cea de răbdare sau de la relaxare la calm, ori de la un gând la altul - de pildă, de la un gând la mâncare la unul la un arbore -, alterăm conexiunile dintre neuroni, producem substanţe chimice la nivelul creierului şi astfel generăm un anumit impact asupra celulelor şi sistemelor din organismul nostru.

Sunt specialişti care susţin că gândurile nu servesc decât la a creşte sau a diminua nivelul de stres resimţit şi că legătura dintre minte şi trup este numai liantul dintre substanţele chimice care produc starea de stres şi

celule. Apreciez demersul făcut pentru a ajunge la această concluzie, dar nu o şi împărtăşesc. Mintea şi creierul nu trebuie privite în nuanţe de alb şi negru - stres şi lipsă de stres, „pornit” şi „oprit”. între cele două extremităţi, există foarte multe nuanţe. Noi suntem capabili să producem un număr infinit de gânduri şi de emoţii. Creierul şi corpul nostru produc mii de substanţe chimice, şi multe dintre acestea îşi croiesc drum prin organism (prin sistemele organismului) în mod constant. Cum trecem de la o stare de spirit la alta, chiar şi când facem doar o mică modificare, schimbăm tonul dat de mixul de culori ce reflectă gândirea noastră. Dacă aveţi înclinaţii muzicale, vă puteţi gândi chiar la gândurile voastre ca fiind generatoare de tonuri muzicale.

în exemplul cu răbdarea vs. nerăbdarea, este foarte puţin probabil ca numai o neuropeptidă să fie angrenată. Din raţiuni de simplitate, am descris doar efectul unei singure neuropeptide. Fiecare stare de spirit produce o varietate de tonuri cromatice (sau muzicale). O schimbare subtilă de perspectivă produce o schimbare subtilă de ton, care, la rândul său, generează o schimbare subtilă la nivelul celulelor din întreg organismul. în tot corpul, celulele „dansează” în ritmul imprimat de minte. Aşadar, dacă ne gândim la vindecarea de o anumită boală, se produce mai mult decât o simplă reducere a substanţelor chimice responsabile pentru starea de stres, aflate la interfaţa cu celulele din tot corpul nostru. O întreagă gamă de neuropeptide corespunzătoare gândurilor noastre îşi vor croi drum prin corpul nostru, pornind de la nivelul

creierului, şi vor circula prin tot organismul, „pictându-l” într-o varietate de tonuri cromatice sau „intonând” diferite tonuri muzicale.

INTERFAŢA MINTE-ADN

Mintea nu influenţează doar genele din ADN-ul neuronilor, ci şi pe cele din ADN-ul celulelor din întregul nostru corp. Atunci când neuropeptidele andochează pe receptorii noştri, mesajele sunt transmise la nivelul celulelor. Acestea ajung în ADN, iar genele sunt fie activate, fie inactivate, sau luminate ori micşorate.

ADN-ul conţine aproximativ 25.000 de gene. Gândiţi-vă la gene ca la nişte beculeţe (eu unul le percep ca pe nişte luminiţe pentru pomul de Crăciun, din cauza multiplelor gene implicate într-un proces în acelaşi timp). Atunci când o genă se activează, se produce o proteină. Această proteină ar putea fi angrenată într-un proces de construcţie sau de formare, cum ar fi cea a unor celule noi pentru ţesuturi, oase, tendoane, sânge sau sistemul imunitar; sau ar putea fi o enzimă care ajută la o anumită transformare. De exemplu, pepsina (enzimă) ajută la transformarea alimentelor pe care le consumăm în unităţi mai mici de care se poate folosi organismul. Ce se produce ar putea fi chiar un hormon care va transmite un mesaj unei alte celule. Astfel, atunci când celulele se activează, ele produc tot ceea ce corpul nostru are nevoie.

în ceea ce priveşte vindecarea, genele se activează şi secretă proteine care ajută la formarea de celule noi în piele, tendoane, sânge sau oase. Genele produc şi ele

proteine angrenate în procesul de declanşare a reacţiei imune, iar, dacă organismul suferă, să spunem, o tăietură, se produc alte proteine pentru a susţine cheagul de sânge din jurul rănii. Anumite gene produc proteine care afectează alte sisteme importante din corp, astfel încât întregul organism să se mobilizeze pentru a obţine vindecarea.

Aşadar, să spunem că o persoană a fost irascibilă şi ostilă. Creierul acelei persoane produce neuropeptidele de rigoare, iar acestea circulă prin tot organismul, găsind acele celule şi ţesuturi cu care poate interacţiona, unele de aceeaşi „culoare" ori cu acelaşi „sunet" ca al receptorului.

Vindecarea unei răni este un proces foarte delicat pentru starea noastră mentală şi emoţională. Se ştie că ostilitatea şi stresul încetinesc un astfel de proces. Neuropeptidele responsabile pentru starea de iritare şi ostilitate interacţionează cu celulele şi transmit mesaje ADN-ului. Apoi, genele se activează şi se produc proteine. Anumite gene care sunt importante în procesul de vindecare se activează doar parţial (uneori deloc) - ca în cazul unui comutator din care puteţi regla intensitatea luminii într-o încăpere. Alte gene se dezactivează sau comutatorul se închide (hormonii de creştere, de pildă, care sunt importanţi în procesul de vindecare). Astfel, prezenţa iritării şi a ostilităţii înseamnă că proteinele necesare vindecării nu se produc în cantităţi suficient de mari aşa cum s-ar produce dacă organismul ar fi în stare de calm.

Pentru a fi în ton cu una dintre temele enunţate în Capitolul 1, o serie de specialişti de la Universitatea de

Stat din Ohio au arătat că ostilitatea alterează în mod semnificativ ritmul de vindecare. Studiul, publicat în 2005 în *Archives of General Psychiatry (Arhivele de Psihiatrie Generală)* şi care s-a efectuat pe 42 de cupluri căsătorite, arată că cei mai ostili dintre ei s-au vindecat în proporţie de numai 60%, în raport cu rata de vindecare înregistrată de cei care au fost cel mai puţin ostili.

Într-un alt studiu din 2005, s-a descoperit că stresul reduce nivelul hormonilor de creştere în locurile unde există răni. Hormonii de creştere (care sunt proteine) sunt produşi atunci când se activează anumite gene; acestea ajută în procesul de vindecare. Specialiştii au descoperit că stresul mental şi cel emoţional reduc nivelul hormonilor de creştere în locurile unde sunt răni. Astfel, atunci când suntem foarte stresaţi, durează mult mai mult timp ca o rană să se vindece.

Analizând genele implicate efectiv în acest proces, oamenii de ştiinţă au descoperit că peste 100 de gene au fost „dereglate" cât timp subiecţii au fost stresaţi, ceea ce înseamnă că, revenind la analogia cu becul, lumina emanată de 100 de becuri a fost diminuată de stres, iar peste 70 au fost „intensificate", aşadar 70 au devenit mai luminoase. Specialiştii au observat că „100 de gene dereglate şi 70 intensificate" au înclinat balanţa genetică înspre moartea celulelor, nu înspre dezvoltarea lor, or în cazul unei răni e nevoie de refacere.

Dacă, în loc să resimţim stresul, suntem calmi, şi asta datorită unei atitudini pozitive sau, poate, mulţumită încrederii în echipa de medici şi a credinţei că totul va fi bine, activitatea genelor se modifică, ceea ce susţine

procesul de vindecare. Astfel, se vor produce şi mai mulţi hormoni de creştere la locul rănii, iar aceştia vor accelera procesul de vindecare.

Într-adevăr, într-un alt studiu realizat de Universitatea de Stat din Ohio, publicat în 2004 în *Psychoneuroendocrinology (Psihoneuroendocrinologie),* oamenii de ştiinţă au arătat că sprijinul social, care duce la o calmare a stării de spirit, accelerează procesul de vindecare.

Astfel, la nivelul întregului organism, genele răspund minţii noastre (sau la ceea ce gândim). în *The Genie in Your Genes (Duhul fermecat din genele tale),* Dawson Church scrie: „Acum începem să înţelegem cum conştiinţa noastră ne condiţionează expresia genetică clipă de clipă."

Aşadar, atunci când ne vizualizăm corpurile în curs de vindecare, aşa cum vom afla şi învăţa puţin mai încolo în această carte, gândurile noastre ne influenţează genele, ajutând la regenerarea unei zone afectate sau distruse a corpului. Şi, aşa cum am mai precizat, chiar dacă exemplele de mai sus se referă la prezenţa stresului sau absenţa sa, diversele gânduri pe care le avem produc tonuri diferite. Acestea nu se încadrează, pur şi simplu, undeva exact pe scala dintre stres şi lipsa totală de stres.

Neuropeptidele produse de tonurile variate ale gândirii noastre afectează un număr mare de gene. în ultimul exemplu, au fost afectate 170 de gene. Ştiinţa credea, cândva, că regula consacrată era „o genă, o funcţie" - şi că o (singură) genă făcea un singur lucru, dar acum ştim că un mix de gene este angrenat în varii funcţii. Aşadar, când vine vorba de gene, lucrurile nu pot fi prezentate chiar în alb şi negru, ci se înscriu şi acţionează într-o „gamă variată de tonuri".

Dacă fiecare genă ar fi o culoare sau un sunet, diferitele stări de dispoziţie sau de spirit pe care le avem ar produce infinite tonuri. Acesta este un sector de cercetare care cu siguranţă se va dezvolta în următorii ani.

SĂ NE ÎNVINGEM GENELE

Puterea minţii de a produce un efect asupra genelor este mare şi nu trebuie să trăim cu teama unui atac de cord sau cu frica de a putea face cancer, mai ales dacă avem cazuri de acest tip în familie. O schimbare de atitudine şi de stil de viaţă ar putea învinge multe din genele „rele" pe care, poate, le-am moştenit.

Să spunem că cineva se naşte într-o familie în care au mai fost persoane cu boli de inimă, cu gene care sporesc riscul de a suferi de o boală cardiovasculară. O schimbare de atitudine, a stilului de viaţă va afecta numeroase gene de la nivelul creierului şi din întreg organismul, ceea ce poate duce la anularea acţiunii genelor „rele".

Aşadar, în spiritul rezultatelor cercetărilor la care se

face referire în Capitolul **1,** adoptarea unei atitudini pozitive, mai mult optimism din partea noastră, renunţarea la o atitudine ostilă, la o permanentă stare de văicăreală, acceptarea vieţii aşa cum e ea şi a oamenilor aşa cum sunt aceştia, concentrarea pe lucrurile pentru care suntem recunoscători, împărtăşirea şi chiar dezvoltarea unei atitudini calde faţă de oameni, în general, au efecte benefice asupra sănătăţii noastre.

Stilul de viaţă ne afectează genele. O dietă sănătoasă, eliminarea toxinelor şi a stimulentelor, practicarea cu regularitate a unui sport sau a unor exerciţii fizice vor face întotdeauna o diferenţă pozitivă. A trăi în acest fel înseamnă că sunt şanse mari ca (eventualele) gene pe care le-am avea, purtătoare de boli cardiace sau de cancer, să rămână în stare latentă. E viaţa voastră, iar alegerea vă aparţine.

Atitudinea, dieta şi stilul de viaţă se deprind în familie, ca şi genele (care ţin tot de moştenirea de familie). Partea bună a lucrurilor este că putem alege noi singuri atitudinea pe care să o adoptăm, dieta pe care să o urmăm şi stilul de viaţă pe care să îl ducem. Dacă o persoană care are gene purtătoare de boli cardiace, să spunem, ar adopta aceeaşi dietă şi acelaşi stil de viaţă ca şi rudele sale care au avut sau au acea boală, atunci genele sale s-ar activa în mod similar ca şi la acei membri ai familiei. Astfel, persoana respectivă ar fi la fel de predispusă la boli cardiace ca şi rudele sale, dar, în multe cazuri, acest lucru survine în mare parte din cauza dietei şi a stilului de viaţă, şi nu din cauza moştenirii genetice. Genetica, în cele mai multe dintre cazuri, nu joacă decât un rol minor, mult mai mic decât se credea

până acum.

Există, desigur, şi excepţii. Anumite persoane cu gene purtătoare de boli cardiace, cu o dietă săracă şi un stil de viaţă dezordonat nu suferă niciodată de vreo boală de inimă, aşa cum există oameni care nu au aceste gene şi care ţin, de obicei, o dietă strictă şi au un stil de viaţă pe măsură, dar totuşi se îmbolnăvesc.

Prin urmare, dacă aveţi în familie persoane cu afecţiuni cardiace sau bolnave de cancer, analizaţi-vă atitudinea, dar şi cum vă simţiţi, ce regim alimentar urmaţi, cât sport faceţi (dacă faceţi), cât de mult beţi sau fumaţi şi începeţi să faceţi schimbările în bine care se impun. Consultaţi-vă medicul de familie şi cereţi-i câteva sfaturi şi recomandări pertinente, de specialitate.

INTERFAŢA MINTE - CELULE STEM

Faptul că mintea influenţează genele ne spune nouă că mintea influenţează, de fapt, dezvoltarea celulelor stern, întrucât celulele stern au material genetic (ADN). Celulele stern sunt cele care se transformă într-o mare diversitate de celule, în orice fel de tip de celulă - ca florile fără partea de sus. Acestea au doar o tulpină din care poate creşte orice fel de măciulie. Astfel, o celulă stern se poate transforma într-o celulă osoasă, într-o celulă a sistemului imunitar, într-o celulă a dermei, într-o celulă cardiacă, sanguină sau chiar într-un neuron. Cum genele sunt activate, celulele stern se transformă în celulele de care este nevoie.

Probabil sunteţi la curent cu dezbaterile etice privind utilizarea celulelor stern pentru a trata anumite boli.

Odată transplantate, să spunem, în ficat, celulele stern embrionare devin celule hepatice. Transplantate în inimă, aceleaşi celule stern devin celule ale cordului. Astfel, transplantarea celulelor stern poate ajuta refacerea unor ţesuturi distruse, oriunde în corpul nostru.

Se ştie de mult timp că celulele stern prelevate din măduva osoasă se transformă în celule ale sistemului imunitar, care ne ajută să contracarăm infecţiile. Am văzut mai devreme ce este neurogeneza. Există dovezi care atestă faptul că celulele stern care devin neuroni îşi încep viaţa tot la nivelul măduvei osoase. Studii recente atestă că, atunci când ni se vindecă leziuni ale pielii, celulele stern se deplasează din măduva osoasă şi se transformă în celule dermice. Există, deopotrivă, dovezi care atestă că celulele stern se deplasează din măduva osoasă şi se transformă în celule ale inimii, regenerând, astfel, muşchiul cardiac afectat.

După cum ştim, neurogeneza este întreţinută de experienţe noi, de stări emoţionale puternice, de experienţe spirituale şi de exerciţiul fizic. De aceea, este logic să presupunem că, în asemenea situaţii, mintea are un efect asupra celulelor stern. Este binecunoscut faptul că stresul afectează neurogeneza. Totodată, stresul încetineşte procesul de vindecare, ceea ce sugerează faptul că astfel s-ar putea respinge genele de la nivelul ADN-ului din celula stern, necesare transformării în tipul de celulă de care este nevoie pentru vindecare.

De aceea, este foarte probabil ca mintea fie să încurajeze celulele stern să se transforme în celule noi, fie să „bruieze” acest proces. într-adevăr, în studiile

despre cord, se menţionează faptul că un nivel ridicat de stres reduce nivelul celulelor endoteliale progenitoare (CEP - un anumit tip de celulă stern) menite să devină celule ale inimii. Astfel, dat fiind că stresul poate afecta celulele stern, este foarte probabil ca şi numeroasele nuanţe ale gândurilor, emoţiilor şi atitudinilor noastre să aibă acelaşi efect.

Aşadar, dacă o persoană vizualizează vindecarea unei părţi afectate a corpului său, cred că, în mod cert, aceasta va avea impact asupra transformării celulelor stern în tipurile de celule necesare vindecării.

în domeniul acesta, există prea puţine studii, însă sunt tot mai mulţi specialişti care susţin că aşa-zisele vindecări miraculoase şi remisiuni spontane (cazurile în care un pacient îşi revine „peste noapte”) din boli grave sunt, de fapt, rezultatul deplasării celulelor stern din măduva osoasă şi al transformării lor în celule care regenerează o zonă afectată.

în excelenta sa carte *The Psychobiology of Gene Expression (Psihobiologia expresiei genetice),* omul de ştiinţă Ernest L. Rossi, laureat al mai multor premii, scrie: „Multe dintre aşa-numitele vindecări miraculoase prin practici spirituale şi hipnoză terapeutică survin, probabil, graţie transformării genelor în celule stern, la nivelul întregului organism şi în creier.”

încă nu s-a înţeles pe deplin în ce mod sunt angrenate celulele stern în procesul de vindecare a rănilor. Celulele stern, într-adevăr, conţin ADN, ca şi celulele normale, obişnuite. Cât priveşte vindecarea prin vizualizare, este posibil ca, aşa cum sugerează Rossi, neuropeptidele să transmită mesaje ADN-ului din celulele stern şi să secrete proteine care le „comunică” celulelor stern în ce tip de celulă să se transforme.

• • •

Mintea are capacitatea incredibilă de a genera o anumită influenţă asupra corpului nostru. în capitolul următor, vom descoperi o parte dintre noile dovezi ştiinţifice care atestă că vizualizarea are impact direct asupra zonei organismului pe care o vizualizăm şi vrem să o tratăm şi vindecăm.

Puterea vizualizării

A vizualiza înseamnă a visa cu ochii deschişi, având un scop precis.

Bo Bennett

Dacă vizualizaţi o parte a corpului vostru, acea parte simte acest lucru. Alte părţi, însă, nu. într-o cercetare ştiinţifică publicată în revista de specialitate *Psychological Science,* experţi de la Universitatea din Connecticut au observat faptul că voluntarii care resimţeau dureri induse experimental se aşteaptau să resimtă mai puţină durere intr-un deget şi aşa s-a şi întâmplat cu acel deget, dar nu şi cu celălalt. Studiul s-a efectuat pe 56 de voluntari care aveau o cremă placebo despre care credeau că este un analgezic şi cu care şi-au masat degetul arătător de la o mână, dar nu şi pe cel de la mâna cealaltă. Durerea le-a fost indusă la ambele degete, dar voluntarii au resimţit-o numai la degetul pe care nu se dăduseră cu cremă. Durerea s-a simţit mult mai puţin acolo unde aplicaseră crema, chiar dacă acel unguent era doar un placebo.

Fabrizio Benedetti a raportat ulterior acelaşi tip de efect. El a indus o durere arzătoare la mâini şi la picioare pentru 173 de voluntari prin injectarea de capsaicină (acea substanţă chimică din ardeiul iute, care dă senzaţia de „ardere"). înainte de injecţii, o parte din voluntari aplicaseră pe mâini sau pe picioare o

cremă placebo, despre care credeau, la fel, că este un anestezic. Un grup de voluntari s-a dat cu cremă la mâna stângă, iar celălalt grup, la mâna dreaptă şi pe piciorul stâng. Alte două grupuri de voluntari nu au primit niciun fel de cremă; aşadar, ei au fost grupul de control. Studiul, publicat în *Journal of Neuroscience,* în 1999, raporta mai puţină durere (resimţită) în zonele în care voluntarii aplicaseră crema placebo. Dacă se dădeau cu cremă la mâna stângă, de pildă, atunci acolo resimţeau mai puţin durerea, însă durerea rămânea intensă la cealaltă mână şi la ambele picioare. La grupurile care nu primiseră niciun fel de cremă, nu s-a înregistrat nicio diminuare a durerii. Alinarea durerii se resimţea doar în cazul voluntarilor care se aşteptau ca aceasta să le treacă.

Atunci când resimţim o durere şi primim un placebo despre care credem că este un calmant, faptul că noi conştientizăm care este locul durerii şi că ne aşteptăm ca ea să treacă determină dispariţia ei exact acolo unde ni se îndreaptă gândul, şi nu în altă zonă. în cercetările sale, Benedetti arată că opioidele endogene (despre care am învăţat în Capitolul 2) s-au eliberat numai în acea zonă a corpului în care subiectul se aştepta ca durerea să dispară (acolo unde s-au concentrat gândurile voluntarilor). El scrie: „opioidele endogene nu acţionează la nivelul sistemului nervos, ci *numai* la nivelul acelor circuite neuronale ce leagă anumite aşteptări de o serie de reacţii la placebo” (autorul este cel care a dorit să evidenţieze ideea de „numai”).

Cu alte cuvinte, în anumite locuri din creier se

eliberează substanţe chimice ce determină rezultatul la care ne aşteptăm noi. Conştientizarea acestui fapt pare să fie forţa directoare,
cea care ghidează substanţele pentru a se elibera în organism şi indică şi locul anume pe unde să o facă.

Aşadar, dacă o persoană se aşteaptă să îi dispară durerea dintr-o anumită zonă a corpului, în creier se activează circuite neuronale pentru acea zonă, unde se eliberează, astfel, opioide endogene. Opioidele nu invadează tot creierul, ci numai părticele ce controlează zonele asupra cărora se concentrează gândurile acelei persoane. Acelaşi lucru se întâmplă dacă o persoană care suferă de două afecţiuni primeşte un placebo pentru una dintre ele, crezând de fapt că ia un medicament. în Capitolul 2, am citit despre un studiu în care unui subiect i s-a dat un inhalátor despre care credea că ar conţine alergeni şi polen şi care a prezentat simptome tipice pentru astm şi rinită alergică. Apoi, acelei persoane i s-a dat un alt inhalátor despre care i s-a spus că ar conţine alergeni. De data aceasta, a avut doar simptome de astm. în cel de-al treilea experiment, i s-a spus că inhalátorul conţine alergeni şi polen şi, din nou, persoana a avut simptome de astm şi de rinită alergică. Conştientizarea a ceea ce trebuia să se întâmple a făcut ca anumite substanţe chimice să se elibereze în organism, ceea ce s-a şi petrecut. Aşadar, dacă o persoană care are astm şi rinită alergică primeşte un placebo pentru astm, despre care pacientul crede că este medicament, simptomele de astm dispar, dar cele de rinită alergică persistă. Invers, dacă i s-ar spune că acel remediu (placebo) este pentru rinită alergică,

simptomele de rinită ar dispărea, însă cele de astm ar persista. Ca şi în experimentele legate de durere şi de resimţirea acesteia, faptul că suntem conştienţi de ceea ce este în neregulă cu noi şi de ce ar trebui să aibă loc într-o astfel de situaţie, când primim medicamentaţia de rigoare, pare a fi forţa directoare care instruieşte creierul şi organismul în legătură cu ce substanţe să secrete, ce gene să fie activate şi dezactivate, unde ar trebui să se canalizeze acele substanţe şi, în ultimă instanţă, ce ar trebui să se întâmple. Imaginaţi-vă cum ar fi dacă am crede că trebuie doar să ne dorim ca boala să dispară! Interesant gând, nu-i aşa?

CREIERUL ESTE CONECTAT LA ORGANISMUL NOSTRU

Fiecare parte a corpului nostru este *conectată* la creier. Nervii conectează creierul la piele, muşchi, oase, tendoane şi organele interne. Acesta este şi motivul pentru care atunci când cineva vă atinge o parte a corpului, o simţiţi, iar, dacă un organ este suferind, puteţi chiar resimţi mai acut durerea. Dar, aşa cum atingerea se înregistrează la nivelul creierului, simplul fapt că vă gândiţi la o zonă a corpului are acelaşi efect. în acest mod, putem creşte temperatura mâinii noastre dacă ne-o imaginăm mai caldă şi, la fel, durerea dispare atunci când atenţia ne este distrasă.

Deşi odată acest lucru ţinea doar de domeniul misticului şi a fost respins de oamenii de ştiinţă ca fiind apanajul şarlatanilor, o mare parte dintre cercetări se

axează azi pe această idee. Studiile de neuroştiinţe au demonstrat, în mod concludent, că, dacă ne gândim că ne mişcăm o anumită parte a corpului, zona creierului care guvernează acea parte este stimulată. Faptul că ne gândim că ne mişcăm mâna, de pildă, activează „harta mâinii" de la nivelul creierului.

Publicând un studiu, în 2003, în *Journal of Neurophysiology,* o serie de specialişti de la Institutul Karolinska din Stockholm (unde câştigători ai Premiului Nobel pentru Fiziologie sau Medicină şi-au ţinut discursul în calitate de laureaţi Nobel) au demonstrat că, atunci când ne imaginăm că ne mişcăm degetele de la mâini, cele de la picioare sau limba, de exemplu, se activează zona creierului nostru care guvernează fiecare zonă în parte.

Este foarte probabil ca şi creierul să se activeze în zona care guvernează orice parte a corpului asupra căreia ne concentrăm atenţia.

SĂ NE FOLOSIM MINTEA PENTRU A NE FORMA MUŞCHII

Dacă vă gândiţi în mod repetat la orice zonă a corpului, acest fapt are un efect şi mai puternic asupra acesteia. După cum am scris în capitolul precedent, şi anume că repetarea unei mişcări duce la extinderea hărţii creierului sau la îngroşarea unei zone a acestuia, acelaşi lucru se întâmplă şi când reluăm gândul despre o anumită mişcare.

într-un studiu realizat în 1994 de Facultatea de

Medicină din cadrul Universităţii Harvard, voluntarii interpretau la pian o combinaţie de note, folosindu-se de toate cele cinci degete. Combinaţia era următoarea: deget mare, arătător, mijlociu, inelar, deget mic, inelar, mijlociu, arătător, deget mare. Au făcut acest lucru timp de două ore, cinci zile la rând. Un alt grup (de voluntari) doar şi-a imaginat că interpretează acele note tot atâta timp şi chiar că le aud. La finele celor cinci zile, li s-au înregistrat „hărţile creierului" tuturor voluntarilor din aceste grupuri. Hărţile degetelor voluntarilor care chiar au interpretat notele s-au extins, aşa cum era de aşteptat, dar şi hărţile celor care doar îşi închipuiseră acest lucru s-au dezvoltat la fel de mult în mod neaşteptat.

Şi nu doar creierul s-a activat. Dat fiind că nervii se conectează la muşchi, muşchii noştri se pot dezvolta şi doar dacă ne imaginăm că îi folosim. Un studiu din 2004, realizat de specialişti de la Departamentul de Inginerie Biomedicală de la Institutul de Cercetare Lerner din Cleveland, a măsurat creşterea substanţială a forţei printr-un exerciţiu doar imaginat. La studiu au participat 30 de voluntari. Unii şi-au antrenat efectiv degetele, însă alţii doar şi-au imaginat că o fac. La fiecare sesiune de pregătire, voluntarii au făcut 15 contracţii odată, reale sau imaginare, urmate de o perioadă de repaus de 20 de secunde fiecare. O sesiune ţinea 15 minute şi avea loc cinci zile pe săptămână, vreme de 12 săptămâni. După aceste 12 săptămâni, oamenii de ştiinţă au testat forţa degetului mic al fiecărui voluntar. Aşa cum era de aşteptat, voluntarii care au făcut exerciţiile fizice s-au

dovedit a fi mai puternici; forţa lor musculară a crescut cu 53%, însă, în mod incredibil, voluntarii care s-au antrenat doar mental şi-au sporit forţa cu 35%, chiar dacă aceştia nu „ridicaseră nici măcar un deget”.

Cunosc un tânăr atlet, sprinter, pe nume Thomas, care trebuia să se opereze la umăr şi căruia i s-a spus că nu se va mai putea antrena întregul sezon. Fiindcă nu voia să piardă din forţa musculară, Thomas mergea la sală doar mental, ridicând greutăţi ca şi când chiar ar fi fost acolo. Nu numai că a descoperit că şi-a revenit după accidentare mult mai repede decât se preconiza, dar s-a şi întors la antrenamente aproape la fel de puternic pe cât era înainte de operaţie, iar procesul de vindecare a fost unul rapid. în scurt timp, a fost selectat să alerge pentru ţara sa, Scoţia, pentru prima dată la un concurs internaţional.

Studii recente arată chiar că, dacă ne imaginăm că ridicăm greutăţi mari, creierul şi muşchii sunt stimulaţi mai mult decât dacă ne imaginăm că ridicăm greutăţi mai mici. într-un raport din 2007 publicat de specialişti de la Universitatea Lyon, 30 de voluntari fie au ridicat, fie şi-au imaginat că ridică gantere de diverse greutăţi. în mod semnificativ, cercetătorii au descoperit că activarea muşchilor era adecvată pentru tipul de greutate pe care voluntarii şi-o imaginau că o ridică. Dacă îşi imaginau că ridică o greutate mare, de exemplu, muşchii lor se activau mai mult decât dacă şi-ar fi imaginat că este vorba de o greutate uşoară.

Atleţii au înţeles de mult timp că muşchii sunt afectaţi de vizualizare şi, de aceea, a se privi cu ochii minţii performând la cel mai înalt nivel îi separă adeseori pe

campioni de atleţii de care istoria nu-şi mai aduce aminte. Acum, însă, ştim că, din punct de vedere ştiinţific, creierul este influenţat de procesul de vizualizare şi, astfel, acesta stimulează muşchii. E un lucru cert! Am fost şi eu, cândva, sportiv - făceam sărituri în adâncime, şi de multe ori alţii râdeau de mine pentru că petreceam foarte mult timp imaginându-mi că sar. Şi totuşi asta a funcţionat pentru mine, fiindcă, după numai două luni de antrenament formal, am ajuns în finala de la săriturile în lungime din 1996, de la Campionatul Scoţian, o competiţie de înalt nivel ce atrăgea participanţi britanici la Olimpiadă, dornici să instituie ei standardul la Jocurile Olimpice. Acum ştim cât de benefică poate fi vizualizarea. Adeseori mă întreb câte aş fi reuşit dacă aş fi continuat să mă antrenez la acel nivel, dar m-a interesat mai mult partea de antrenorat şi, astfel, am devenit antrenor la proba de sărituri în lungime chiar în sezonul următor. Dacă vă imaginaţi că săriţi departe sau că alergaţi repede, muşchii vă vor fi stimulaţi să se dezvolte, astfel încât să puteţi susţine acel efort fizic; dar dacă, să spunem, vă fixaţi în minte bara mai sus şi vă imaginaţi că săriţi la o distanţă aproape de recordul mondial sau că alergaţi şi reuşiţi să obţineţi un timp de record mondial, făcând acest exerciţiu cu regularitate, atunci muşchii vi se vor dezvolta în direcţia dorită.

în iulie 2008, BBC a transmis un documentar de o oră despre Colin Jackson, fostul deţinător al recordului mondial la proba de 110 metri garduri. Analiza genetică a sângelui lui Colin, efectuată la Universitatea din Glasgow, a relevat faptul că avea un anumit avantaj

genetic, însă analiza fibrelor sale musculare a evidenţiat faptul că acesta avea şi un nivel extrem de ridicat de ceea ce se numeşte „muşchi superflexibili şi iuţi”. Dacă era să se bazeze exclusiv pe partea de genetică, Colin Jackson nu ar fi avut un asemenea nivel al fibrelor. Este foarte probabil ca hotărârea sa de a fi cel mai bun în acest sport să fi jucat un rol semnificativ în modul în care i s-au dezvoltat muşchii.

Dacă un atlet îşi imaginează cu regularitate că aleargă şi atinge un timp record la nivel mondial, atunci muşchii săi vor fi stimulaţi diferit şi se vor dezvolta altfel decât dacă şi-ar imagina că atinge un timp ce doar l-ar propulsa în campionatul intern. Ceea ce contează cu adevărat este pe ce ne concentrăm.

INTERFEŢELE CREIER - COMPUTER

Protetica este una dintre aplicaţiile de impact ce s-au dezvoltat datorită studiului rezultatelor cercetărilor efectuate, conform cărora faptul de a-ţi imagina că mişti o mână activează zona creierului ce coordonează mişcarea mâinii. Studiul în speţă foloseşte interfeţele creier - computer care înregistrează stimularea neuronilor, ca urmare a mişcărilor imaginate, după care converteşte stimularea respectivă într-un semnal electronic care îi „dictează” membrului respectiv să se mişte. în studiul de pionierat publicat în *Nature* în anul 2006, o persoană tetraplegică, având un microcip inserat în creier, a reuşit să mişte cursorul de la calculator pe ecran şi chiar să deschidă un e-mail, folosind puterea minţii. De asemenea, a jucat un joc pe calculator, a

controlat un braţ robotic, a schimbat canalul TV şi a reglat volumul unui televizor, în timp ce purta o conversaţie.

într-o lucrare intitulată *Walking from thought (Mergând doar cu gândul*), publicată în 2006 de specialişti de la Universitatea de Tehnologie din Graz, se menţionează că persoane paralizate au reuşit să meargă pe o stradă virtuală, într-un simulator virtual al vieţii reale.

NEURONII-OGLINDĂ

Studiile arată că, în mod incredibil, simplul fapt de a-i privi pe alţii cum se antrenează sau cum fac exerciţii fizice are impact asupra creierului şi muşchilor noştri. în 2001, specialişti de la Universitatea din Parma, Italia, care au semnat articole în *European Journal of Neuroscience,* au scanat creierele unor voluntari în timp ce aceştia priveau cum alte persoane îşi mişcă mâinile, gura sau picioarele. în mod surprinzător, li s-au activat zonele creierului care controlau mişcările mâinii, gurii şi ale picioarelor, ca şi când ei ar fi făcut acele mişcări. Mergând mai departe, într-o lucrare fascinantă din 2006 intitulată *Bend it like Beckham: embodying the motor skills offamous athletes (Apleacă-te ca Beckham: întruchiparea abilităţilor motorii ale atleţilor celebri*), oameni de ştiinţă de la Centrul pentru Neuro- ştiinţe Clinice şi Cognitive de la Universitatea din Ţara Galilor au descoperit că nu e nevoie nici măcar să privim oamenii mişcându-se. Nu trebuie decât să privim fotografia cuiva cunoscut pentru o anumită abilitate, iar creierele şi

muşchii noştri vor fi stimulaţi. Privind la fotografia unui fotbalist celebru, de pildă, se activează zone ale creierului care guvernează muşchii picioarelor.

Oricât de incredibil ar suna, faptul că privim un atlet evoluând ne face mai buni la acel capitol, al mişcării. A-l privi pe Tiger Woods jucând golf te poate face un jucător de golf mai bun. Şi, dacă ne uităm la cineva care nu este un expert, tot ne ajută să ne îmbunătăţim abilitatea respectivă, deşi nu la fel de mult. Dacă vreţi să învăţaţi ceva, staţi în preajma unor oameni care sunt experţi în acel domeniu. Asta înseamnă, în NLP sau PNL (programarea neuro-lingvistică), „să copiezi sau să urmezi un model", aşa funcţionează. în NLP, suntem încurajaţi să studiem şi să învăţăm de la experţi. Cercetările din domeniul neuroştiinţelor arată că organismul şi creierul nostru sunt, astfel, stimulate ca cele ale unui expert.

Şi, aşa cum vizualizarea muşchilor noştri care lucrează ne sporeşte forţa, la fel se întâmplă şi dacă privim muşchii la lucru. într-un experiment similar celui descris anterior în acest capitol, voluntarii priveau alţi voluntari cum îşi flexează degetul mic în loc să-şi imagineze doar că o fac. în grupul care a făcut efectiv exerciţiul, forţa musculară a degetului mic de la mâna dreaptă (cea folosită) a crescut cu 50%, însă, în mod surprinzător, în grupul care doar a privit exerciţiul, forţa degetului de la mâna dreaptă a sporit cu 32%.

Un efect secundar, suplimentar, dar interesant al acestui experiment îl reprezintă faptul că forţa degetului mic de la mâna stângă, lucru valabil pentru ambele grupuri, a crescut deopotrivă. în grupul care a făcut

efectiv exerciţiul, forţa degetului mic de la mâna stângă a crescut cu 33%, iar, în cazul grupului de voluntari care doar au privit, aceasta a crescut cu 30%.

Exerciţiul fizic real, făcut cu degetul mic, vizualizarea acelui exerciţiu, precum şi faptul că îi privim pe alţii cum exersează, toate acestea reprezintă metode de activare a neuronilor din zona creierului care controlează muşchii de la degetul mic. Prin extensiune, dacă aţi avea probleme în a mişca o anumită parte a corpului, simplul fapt de a privi oameni care pot face asta lejer, pe deplin (dar fără invidie sau gânduri negative prin comparaţie cu situaţia voastră), v-ar îmbunătăţi considerabil capacitatea de a vă mişca.

într-adevăr, intr-un studiu de pionierat despre recuperarea după un atac cerebral, publicat în revista *Neurolmage,* specialişti de la Spitalul Universitar din Schleswig-Holstein din Germania au studiat, timp de patru săptămâni, opt pacienţi care suferiseră un atac cerebral, în timp ce aceştia priveau oameni perfect sănătoşi, capabili să facă acţiuni de rutină precum să bea o cafea sau să mănânce un măr. în tot acest răstimp, pacienţii au beneficiat, în egală măsură, de un program normal de refacere. La finele celor patru săptămâni, pacienţii care priviseră persoanele sănătoase cum derulează activităţi (obişnuite) îşi îmbunătăţiseră mult mai mult starea decât cei care nu priviseră acţiunile respective şi, în mod incredibil, tomografiile lor au indicat că hărţile lor neuronale afectate se regeneraseră.

Creierul reflectă întocmai ceea ce privim sau ceva ori pe cineva la care suntem atenţi. Dacă cineva este trist,

de exemplu, iar noi suntem atenţi la genul acesta de persoană, creierul nostru va reflecta tristeţe pe chipul nostru. Dacă ne şi petrecem destul timp cu asemenea persoane, sunt şanse mari să ne înstristăm şi noi. La fel, dacă stăm în preajma unor persoane vesele, creierul va reflecta expresia şi acţiunile acestora, având şanse mari să ne îmbunătăţim şi noi considerabil starea de spirit.

Neuronii care sunt stimulaţi de ceea ce vedem se numesc pe bună dreptate „neuroni-oglindă”. Aceştia ne ajută să învăţăm lucruri noi, privindu-i pe alţii cum le fac. De exemplu, intr-un studiu din 2004, experţi de la Catedra de Neuroştiinţe din cadrul Universităţii din Parma au făcut tomografii unor voluntari care nu cântaseră la chitară niciodată, în timp ce priveau pe cineva care interpreta ceva la acest instrument. Tomografiile au arătat că neuronii lor oglindă se activaseră ca şi când ei înşişi cântau la chitară.

Există şi alte studii de dată recentă care arată că atât de mare este puterea conştientizării noastre şi a creierului nostru, încât simplul fapt de a asculta fraze care descriu mişcarea (noţiunea de mişcare) ne activează creierul ca şi când am face efectiv acele mişcări. Specialişti de la Catedra de Neuroştiinţe din cadrul Universităţii din Parma au arătat că, atunci când voluntarii au ascultat persoane discutând despre mişcări ale mâinii, s-a activat zona creierului ce controlează mişcările acestui membru. Atunci când au ascultat persoane vorbind despre mişcări ale picioarelor, s-a activat zona creierului corespunzătoare mişcării acestor membre.

în mod interesant, studiile arată că, atunci când auzim o persoană vorbind, muşchii limbii ni se activează, mai ales dacă persoana respectivă vorbeşte clar. Aşadar, dacă aveţi probleme motrice şi ascultaţi pe cineva descriind nişte mişcări perfecte, abilitatea voastră de a vă mişca va creşte, iar harta creierului corespunzătoare muşchilor necesari (pentru acea activitate) se va extinde. în mod similar, în sport, dacă ascultaţi un jucător de tenis cum descrie un serviciu extraordinar pe care l-a executat, vi se va îmbunătăţi abilitatea de a servi (dacă jucaţi tenis).

Am făcut odată o demonstraţie cu acest gen de efect împreună cu participanţii la un *workshop,* care umpleau o încăpere întreagă. Am aflat despre asta dintr-o carte fabuloasă intitulată *Neurospeak,* scrisă de Robert Masters. Preţ de aproximativ cinci minute, nu am făcut decât să vorbesc despre mişcarea braţului nostru drept şi despre rotirea umărului drept. Când am terminat de vorbit, i-am cerut fiecărei persoane în parte dintre cele prezente la *workshop* să-şi întindă ambele braţe şi umerii. Spre surprinderea grupului, braţul lor drept şi umărul drept erau mai uşori şi îi simţeau mai flexibili decât braţul şi umărul stâng. O observaţie făcută antrenorilor sportivi: ce spuneţi chiar contează foarte mult! Prin extensiune, dacă aţi fi bolnavi, doar ascultând pe cineva vorbind despre o stare perfectă de sănătate v-ar ajuta să vă însănătoşiţi, mai ales dacă aceştia ar menţiona cât de uimitor este corpul omenesc şi cât de extraordinară este capacitatea sa de regenerare. Ultimul lucru de care avem nevoie atunci când suntem suferinzi

este să avem în jurul nostru indivizi care se plâng întruna de cât de bolnavi sunt ei. Creierul este incredibil de sensibil la ceea ce conştientizăm. Gândiţi-vă la o mişcare şi creierul va fi stimulat ca şi când aţi face efectiv acea mişcare. Observaţi cum se produce o mişcare sau auziţi vorbindu-se despre ea şi se va întâmpla acelaşi lucru. Şi, numai faptul că ne uităm la o parte a corpului sporeşte sensibilitatea acelei zone a organismului nostru. Studii realizate de specialişti de la Universitatea din Ţara Galilor indică faptul că, dacă privim la mâna sau gâtul cuiva, ne creşte sensibilitatea în acea zonă.

Acesta este şi motivul pentru care dacă vedem pe cineva că suferă avem o tresărire. Dacă vedem pe cineva cum îşi scrânteşte glezna, de pildă, e posibil să simţim şi noi ca un soi de cârcel la nivelul acestei zone. Aşa şi reuşim să empatizăm cu cineva care suferă şi să resimţim noi înşine „dureri fantomă" şi simptome ale bolii respective, atunci când o persoană dragă nouă este bolnavă. Sunt bărbaţi care au resimţit contracţii atunci când soţiile lor erau în travaliu. Faptul că suntem conştienţi de suferinţa cuiva drag transferă atenţie în mod inconştient asupra aceleiaşi zone a corpului nostru, iar neuronii corespunzători se activează, provocându-ne şi nouă suferinţă sau durere, dar faptul că generăm în acest mod suferinţă şi disconfort în corpul nostru demonstrează că ne putem şi „debarasa" de acestea. Orice medic vă poate spune că foarte multe boli îşi au rădăcina... în mintea noastră. De aceea, tot mintea trebuie să fie cea care ne şi vindecă.

Creierul nu pare să facă diferenţa între real şi imaginar, ceea ce e un lucru extraordinar, dacă dorim să

ne vedem cu ochii minţii însănătoşindu-ne. Creierul percepe faptul că noi chiar ne vindecăm şi este posibil ca acesta, aşa cum o arată studiile placebo descrise la începutul acestui capitol, să secrete substanţele chimice în locul unde este nevoie şi la momentul oportun, şi, de asemenea, să activeze şi dezactiveze genele corespunzătoare, astfel încât, într-un final, să devenim ceea ce ne-am închipuit.

IMAGISTICĂ GHIDATĂ

În 2004, medici de la Spitalul „Tai Po" din Hong Kong au recurs la metode de relaxare prin „imagistică ghidată", pentru a trata pacienţi cu boală pulmonară obstructivă cronică (BPOC). Relaxarea prin imagistica ghidată se referă la acele momente în care o persoană ascultă înregistrarea unei alte persoane care o „conduce" printr-o serie de imagini vizuale relaxante. La studiu au participat 26 de pacienţi. 13 dintre ei au beneficiat de şase sesiuni de imagistică ghidată, în timp ce ceilalţi 13 s-au odihnit în tot acel răstimp. La finele studiului, s-a constatat o creştere a nivelului de saturaţie cu oxigen în sânge la grupul de pacienţi care urmaseră imagistica ghidată.

Un studiu din 2006 realizat de Facultatea de Asistenţi Medicali din cadrul Universităţii Purdue din Indiana a stabilit că imagistica ghidată este benefică şi pentru femeile în vârstă care suferă de osteoartrită. Din cele 28 de femei câte au luat parte la studiu, jumătate au folosit imagistica ghidată timp de 12 săptămâni, iar jumătate, nu. După cele 12 săptămâni, femeile care recurseseră la

imagistică ghidată au înregistrat un nivel crescut al calităţii vieţii prin comparaţie cu cele care nu o făcuseră.

Într-un studiu din 2008 efectuat la Spitalul „William Beaumont" din Royal Oak, Michigan, s-a folosit imagistică ghidată în tratamentul cistitei interstiţiale. 15 femei au recurs la imagistică ghidată timp de 25 de minute, de două ori pe zi, în decurs de opt săptămâni. Imaginile respective erau canalizate pe vindecarea vezicii urinare, pe relaxarea muşchilor din zona pelviană şi calmarea nervilor angrenaţi în afecţiune. 15 femei dintr-un grup de control s-au odihnit în intervalul menţionat. Rezultatele indică chiar că femeilor care au folosit imagistica ghidată li s-au redus considerabil simptomele şi durerile, în comparaţie cu cele care nu folosiseră imagistica ghidată.

Un alt studiu din 2008, publicat în *Journal for the Society of Integrative Oncology (Revista Societăţii pentru Oncologie Inte- grativă),* a relevat faptul că imagistica ghidată reduce riscul de recidivă a cancerului la sân. Studiul s-a efectuat pe 34 de femei care au participat la programul pe bază de imagistică, derulat pe parcursul a opt săptămâni. în urma studiului, s-a descoperit că femeilor li se redusese nivelul de stres şi li se îmbunătăţise calitatea vieţii, precum şi că nivelul cortizolului, un indicator al probabilităţii recidivei cancerului, se îmbunătăţise deopotrivă.

Imagistica ghidată are impact inclusiv asupra vindecării rănilor, lucru demonstrat prin studiul efectuat în 2007 de Universitatea Louisiana, Facultatea de Asistenţi Medicali, la care au participat 24 de pacienţi care suferiseră o intervenţie chirurgicală prin care li se

îndepărtase vezica biliară. Pacienţii care recurseseră la imagistica ghidată nu numai că au înregistrat o scădere a nivelului anxietăţii şi al hormonilor de stres, dar au prezentat şi mai puţine iritaţii provocate de rănile datorate operaţiei. E vorba de acea roşeaţă din jurul rănii (provocate de incizie), asociată, de regulă, cu infecţia sau inflamaţia. De fapt, imagistica ghidată a accelerat vindecarea rănilor.

Imagistica ghidată s-a folosit şi la tratarea durerilor provocate de fibromialgie. Publicând un articol de specialitate în *Journal of Psychiatric Research* din 2002, experţi de la Universitatea Norvegiană de Ştiinţă şi Tehnică au comparat „imagistica plăcută" (care foloseşte imagini frumoase, plăcute, pentru a le distrage pacienţilor atenţia de la durere) cu „imagistica atenţiei" (vizualizarea „lucrărilor active ale sistemelor interne de control al durerii"). Studiul s-a realizat pe 55 de femei, iar nivelul durerii acestora a fost atent monitorizat, zi de zi, timp de patru săptămâni. Nivelul durerii în cazul grupului pentru care s-a recurs la „imagistică plăcută" s-a redus semnificativ, în timp ce în cazul grupului pentru care s-a folosit „imagistica atenţiei" nu s-a întâmplat acelaşi lucru.

Şi eu, personal, am făcut o serie de observaţii. Sunt persoane cărora le vine greu să vizualizeze în mod activ cum le scade durerea. A se gândi la acest lucru înseamnă, pentru ei, un factor de stres, ceea ce poate să le intensifice durerea.

Este important şi ce fel de vizualizare folosim. Anumite tipuri de vizualizare pot fi stresante, mai ales atunci când e vorba şi de durere (fizică). Dacă vreodată

vi se pare că o anumită vizualizare este stresantă pentru voi, opriţi-vă din a o mai face! Cu „imagistica plăcută”, imaginile cotidiene ce ne provoacă stres sunt înlocuite cu unele frumoase, agreabile, ceea ce reduce stresul şi diminuează durerea.

Capacitatea noastră de a vizualiza are impact şi asupra reuşitei noastre în a ne vindeca. într-un studiu din 2006, publicat în *Alternative Therapies in Health and Medicine (Terapii Alternative în Sănătate şi Medicină),* specialişti de la Departamentul de Promovare a Sănătăţii şi de Comportament Uman de la Universitatea din Kyoto au măsurat nivelul hormonilor de stres (cortizolul din salivă) şi starea de dispoziţie pentru 148 de subiecţi care au beneficiat de două sesiuni de „imagistică ghidată”. în primul rând, studiul a stabilit că nivelul cortizolului din salivă era mai mic după prima şi cea de-a doua şedinţă. Specialiştii au observat că „informaţiile neplăcute, care reprezintă una dintre cauzele stresului mental, sunt înlocuite de imagini confortabile, iar această înlocuire afectează concentraţiile de cortizol din salivă ale persoanei respective”. în al doilea rând, evaluând caracterul viu al imagisticii fiecărei persoane, studiul a stabilit că cea mai bună abilitate de a vizualiza ducea la cea mai mare reducere a nivelului de cortizol din salivă.

însă nu vă faceţi griji dacă nu vă priceţi foarte bine la vizualizare. Partea creierului angrenată în acest proces se va extinde cu timpul, prin exerciţiu, iar capacitatea voastră de vizualizare se va îmbunătăţi considerabil. Este exact ca la sport.

Chiar dacă, la început, abilitatea voastră nu e prea grozavă, impactul produs asupra organismului tot este

unul pozitiv. Gândurile şi cuvintele stimulează creierul deopotrivă.

IMAGISTICA MENTALĂ

Mai multe studii de dată recentă arată că pacienţii care au suferit un atac cerebral şi persoanele cu afecţiuni la nivelul măduvei spinării îşi pot recăpăta capacitatea de a se mişca prin exerciţii de imaginaţie în care se văd mişcându-se. în mod similar, persoanele care suferă de Parkinson se pot mişca cu mai multă lejeritate şi precizie.

într-o cercetare din 2007, coordonată de specialişti de la Catedra de Reabilitare şi Medicină Fizică din cadrul Colegiului de Medicină de la Universitatea din Cincinnati, s-a folosit vizualizarea (specialiştii o numesc „imagistică mentală") intr-un studiu desfăşurat pe durata a şase săptămâni, pentru a-i ajuta pe pacienţii care suferiseră un atac cerebral să-şi recapete o parte din abilitatea de a se mişca. Studiul s-a efectuat pe 32 de pacienţi, dintre care jumătate au recurs la exerciţii de vizualizare, dar au participat deopotrivă la sesiuni de terapie fizică. Cealalţi au urmat doar sesiunile de terapie fizică. La finele celor şase săptămâni, pacienţii care făcuseră exerciţiile de vizualizare au fost capabili să se mişte mult mai bine decât cei din grupul care nu recursese la vizualizare. în testele standard, deteriorarea capacităţii lor de a-şi mişca braţele a scăzut mult, iar funcţia de mişcare a braţelor s-a ameliorat considerabil. Atunci când pacienţii care suferiseră un atac cerebral şi-au imaginat cum îşi

mişcă braţele, creierul lor a fost stimulat în zona care controlează muşchii braţelor. Dacă acesta a fost cumva afectat de atacul cerebral, hărţile creierului încep să se regenereze.

Majoritatea studiilor privind utilizarea metodei vizualizării pentru recuperarea în urma unui atac cerebral au demonstrat că imagistica mentală este şi mai eficientă atunci când este însoţită sau dublată de exerciţii fizice. Aşadar, vizualizarea nu trebuie să fie un substitut pentru medicaţie sau terapie, ci un instrument adiţional. Uneori, ne gândim că terapia va da roade, iar alteori ne trece prin minte că nu va funcţiona. Vizualizarea *direcţionează* gândirea noastră în mod pozitiv, constructiv. Această abilitate a creierului de a se reface este importantă pentru orice fel de leziune ce necesită regenerare şi pentru recăpătarea capacităţii de mişcare. în 2007, publicând un articol de specialitate în *Experimental Brain Research,* oamenii de ştiinţă i-au învăţat metoda vizualizării pe pacienţii care suferiseră o leziune la nivelul coloanei vertebrale. Zece pacienţi tetraplegici/paraplegici au fost instruiţi să-şi imagineze că îşi mişcă limba şi picioarele şi, astfel, chiar şi-au îmbunătăţit capacitatea de a le mişca.

Rezultatele cercetărilor efectuate, publicate în revista de specialitate *Neurorehabilitation and Neural Repair (Neurorea- bilitarea şi recuperarea neuronală)* din 2007, arată că vizualizarea i-ar putea ajuta considerabil pe pacienţii care suferă de boala Parkinson. La studiu au participat 23 de pacienţi; 11 dintre ei au beneficiat de şedinţe de terapie fizică de câte o oră fiecare, de două

ori pe săptămână, timp de 12 săptămâni, iar restul au recurs la vizualizare, precum şi la şedinţele de terapie. La finele celor 12 săptămâni, testele au arătat că pacienţii care au folosit vizualizarea şi-au îmbunătăţit starea mult mai mult decât cei care nu făcuseră exerciţiile de vizualizare.

Metoda vizualizării s-a folosit cu succes şi în cazul bolnavilor de astm, pe care i-a ajutat să respire mai uşor. într-un studiu realizat în statul Alaska pe un eşantion de 70 de pacienţi care sufereau de astm, aceştia fie au recurs la metoda vizualizării, prin care şi-au imaginat că reduc spasmele bronşice şi infla- maţia de la nivelul bronhiilor (ceea ce se numeşte „imagistică direcţionată biologic"), fie au primit lecţii despre cum să ţină în frâu această suferinţă. După şase săptămâni în care au urmat două şedinţe a câte două ore fiecare pe săptămână, atât vizualizarea, cât şi lecţiile primite au condus la ameliorarea semnificativă a simptomelor astmului, dar şi mai mult s-a îmbunătăţit starea pacienţilor care recurseseră şi la vizualizare.

Ce este cel mai interesant la acest studiu este faptul că, spre deosebire de altele, nu presupune focusarea pe mişcări, element pe care se axează majoritatea studiilor recente despre vizualizare. Sistemul nervos periferic descrie conexiunea dintre creier şi muşchii corpului. Atunci când ne canalizăm pe mişcarea muşchilor, activăm zona creierului care îi guvernează. Studiul despre astm analiza legătura dintre plămâni, un organ intern, şi creier, conectaţi prin sistemul nervos autonom (SNA), un proces care este inconştient. Prin SNA, creierul

este conectat la ochi, glanda parotidă, glandele salivare, plămâni, inimă, ficat, splină, stomac, pancreas, intestine, rinichi, vezică, piele şi organe reproducătoare. Noi menţinem aceste sisteme inconştient, însă conţinutul minţii noastre conştiente pătrunde în mintea noastră inconştientă şi, treptat, gândurile noastre conştiente influenţează SNA.

Alături de studiile despre placebo, cel despre astm arată că nu focusarea pe mişcările musculare activează creierul; concentrarea sau simpla conştientizare a oricărei părţi a corpului îl activează în egală măsură. Toate celulele din organism sunt irigate de fibrele nervilor care le leagă de creier, astfel încât, atunci când ne canalizăm atenţia asupra unei părţi a organismului nostru - fie că este vorba de un muşchi, un organ sau o celulă -, noi stimulăm zona creierului care este legată de acea parte. De aceea, atât prin sistemul nervos periferic, cât şi prin sistemul nervos autonom, gândurile pot influenţa oricare parte a corpului.

Sistemul nervos periferic şi cel autonom sunt, fără îndoială, angrenate în procesul de vindecare, dar este foarte probabil ca centrii superiori ai sistemului nervos să fie, de asemenea, implicaţi în unele procese de recuperare. Aceste centre superioare ne leagă gândurile, intenţiile, imaginile mentale, speranţele şi dorinţele noastre de procese individuale ce au loc în organism. Cele mai multe efecte placebo implică sistemul nervos autonom, dar sunt convins că multe implică şi aceste centre superioare. De aceea, credinţele noastre (conştiente şi inconştiente deopotrivă) pot influenţa anumite părţi şi sisteme din organism, în anumite

moduri. Ce ne aşteptăm să se petreacă poate afecta ceea ce se petrece cu adevărat.

În studiul despre placebo, o persoană care se vindecă în timp ce ia un medicament placebo nu vizualizează în mod activ vindecarea, dar atenţia sa, fie ea conştientă sau inconştientă, este direcţionată către părţile corpului care sunt în suferinţă, indiferent dacă este vorba despre un muşchi sau dacă se leagă de creier prin sistemul nervos periferic, prin organele interne sau prin intermediul sistemului nervos autonom. Atunci când o persoană primeşte un medicament placebo, gândurile pozitive şi speranţa vindecării înlocuiesc gândurile negre legate de boală. De aceea, diverse gânduri descriu mental boala şi, astfel, creierul şi diverse zone ale corpului sunt, probabil, influenţate şi stimulate, în mod diferit,

din momentul în care persoana respectivă crede că este foarte bolnavă.

PUTEREA SE AFLĂ ÎN NOI

Ştim deja că atitudinea are o influenţă semnificativă asupra stării noastre de sănătate. O atitudine pozitivă ne poate proteja de o boală, mai ales de cele de inimă, şi ne poate ajuta să trăim mai mult timp. Studiile despre efectul placebo arată că, atunci când luăm un medicament sau un placebo, ceea ce contează cu adevărat este ceea ce gândim. Procesul de vindecare începe cu noi. Mintea poate face un medicament ineficient să funcţioneze sau un medicament eficient să pară ineficient.

Am mai învăţat, de asemenea, că în mod sigur gândurile noastre schimbă chiar structura creierului nostru şi că acestea transmit substanţe chimice de la nivelul creierului către întreg organismul, unde interferează cu celulele noastre şi chiar cu ADN-ul nostru.

Ştim, de asemenea, că, atunci când ne canalizăm atenţia pe o anumită parte a corpului nostru, se activează zona creierului care guvernează acea parte, iar respectiva zonă a corpului se activează deopotrivă; prin această conexiune, se produce vindecarea, atunci când o vizualizăm.

înainte de a merge mai departe cu recomandările despre cea mai bună metodă de vizualizare, în capitolul următor voi vorbi despre stres şi rolul pe care acesta îl joacă în procesul de îmbolnăvire. Indiferent cu ce boală

am avea de luptat, este foarte important, în primul rând, să reducem stresul din viaţa noastră, întrucât acesta are un impact negativ asupra aproape oricărei boli.

A ne stresa sau a nu ne stresa

Nu vă agăţaţi de trecut, nu visaţi la viitor,
ci concentraţi-vă asupra momentului prezent.

BUDDHA

Am simţit că este extrem de important să dedic un capitol întreg din cartea de faţă stresului, deoarece acesta are un impact negativ asupra organismului uman.

S-a stabilit că stresul are legătură cu foarte multe afecţiuni. De pildă, stresul pe termen lung produce anxietate, depresie, tulburări de somn, hipertensiune arterială, boli cardiovasculare, atac cerebral, cancer, ulcer, răceală şi gripă, artrită reumatoidă, obezitate şi chiar influenţează ritmul de îmbătrânire. Tot stresul este cel care ne afectează sistemul imunitar şi, în consecinţă, capacitatea noastră de a combate infecţiile. Aceasta este şi concluzia unei meta-analize din 2004 a nu mai puţin de 293 de studii ştiinţifice ce examinează legăturile dintre stres şi sistemul imunitar. Analiza a arătat, în mod concludent, că stresul slăbeşte sistemul imunitar. De aceea, dacă putem reduce stresul din viaţa noastră, ne vom

bucura de o viaţă mai sănătoasă, iar studiile mai arată că, dacă îl eliminăm în totalitate, putem chiar să ne revenim mai repede după o suferinţă fizică.

Un studiu din 2003, coordonat de specialişti de la Universitatea din Auckland, a analizat modul în care stresul afectează rata de vindecare.

Studiul s-a efectuat pe 36 de pacienţi care suferiseră o operaţie. Specialiştii au prelevat mostre de lichid din rană, după intervenţia chirurgicală, şi au descoperit că, de exemplu, compoziţia chimică a lichidului respectiv era diferită, în funcţie de starea pacientului - dacă se simţea liniştit sau stresat înainte de operaţie. în cazul pacienţilor stresaţi, lichidul respectiv avea mai puţine substanţe dintre cele necesare vindecării rănii sau afecţiunii.

Stresul afectează chiar şi eficienţa medicamentelor. Specialişti de la Institutul UCLA AIDS, care au publicat, în 2001, articole de specialitate în *Proceedings of the National Academy of Sciences (Analele Academiei Americane de Ştiinţe),* au constatat că stresul nu numai că permite virusului HIV să pătrundă mai uşor în toate celulele la persoanele infectate, ci şi împiedică medicamentele antiretrovirale (ARV) să fie eficiente.

Specialiştii au măsurat încărcătura virală (viremia) şi numărul de celule CD4 la 13 bărbaţi seropozitivi, care nu mai luaseră până atunci medicamente antiretrovirale în combinaţie. Cercetătorii au mai măsurat presiunea arterială, umezeala de la nivelului pielii şi ritmul cardiac în stare de repaus. Pacienţilor li s-a administrat un regim puternic cu antiretrovirale. în următoarele 3 până la 11 săptămâni, specialiştii au măsurat încărcătura lor virală

şi numărul de celule CD4 şi au comparat rezultatele obţinute cu măsurătorile făcute înainte ca pacienţii să ia medicamentele. Rezultatele au fost impresionante. Cu cât nivelul de stres al pacienţilor era mai mare, cu atât mai puţin aceştia răspundeau la antiretrovirale. Media reducerii încărcăturii virale a fost de peste 40 de ori mai mare la cei cu un nivel scăzut de stres şi de 10 ori mai mică la bărbaţii foarte stresaţi. Medicamentele au funcţionat de patru ori mai bine la pacienţii care au fost calmi, comparativ cu aceia care erau cei mai stresaţi. Autorii studiului au conchis: „Descoperirile făcute de noi indică faptul că sistemul nervos are efect direct asupra replicării virale".

într-o altă cercetare, publicată în 2003 în *Biological Psychiatry (Psihologia biomedicală),* aceiaşi specialişti au descris rezultatele unui studiu care s-a desfăşurat pe durata a 18 luni şi care a fost efectuat pe 54 de bărbaţi seropozitivi. Ei au măsurat aşa-numita „personalitate de stres" a fiecărui subiect în parte, modul cum reacţionau subiecţii la evenimentele stre- sante, şi au descoperit că „persoanele timide, cu un nivel ridicat de stres, au cea mai mare viremie".

în loc să reducă încărcătura virală, aşa cum trebuiau să facă medicamentele, studiul arată că virusul s-a înmulţit de 10 până la 100 de ori mai repede la persoanele timide, cu un nivel ridicat de stres, prin comparaţie cu ceilalţi pacienţi.

Confruntaţi cu situaţii stresante, unii oameni le spun altora cum se simt, îşi exprimă emoţiile şi le explică celorlalţi provocările pe care le au de înfruntat. O astfel

de atitudine îi ajută să gestioneze mai bine situaţia, întrucât aceasta înseamnă că au cu cine vorbi; sinceritatea, deschiderea lor faţă de alte persoane acţionează ca o supapă de eliberare a emoţiilor lor. O problemă împărtăşită este o problemă împărţită, după cum se spune. Şi mai devreme am învăţat că a vorbi cu cineva despre o anumită problemă ne poate afecta structura creierului. Alte persoane, însă, îşi reprimă sentimentele sau emoţiile şi nu discută cu nimeni despre acestea, pentru că le este teamă de reacţiile celorlalţi şi se gândesc că aceştia îi vor judeca.

Numeroase studii au evidenţiat legătura dintre boală şi emoţiile negative suprimate. în prima mea carte, *It's the Thought that Counts (Gândurile contează),* am descris mai multe studii care atestă legătura dintre gânduri şi cancer. Un studiu a demonstrat că tumorile sunt mai dense în cazul persoanelor care au o personalitate de tip C, non-verbal. Acest tip de personalitate a fost descris ca fiind „cooperant, tăcut, care-şi reprimă emoţiile negative", ceea ce este similar cu studiile pe HIV mai sus-menţionate, care atestă că persoanele timide, cu nivel ridicat de stres, au o încărcătură virală mai mare. Adeseori, timiditatea este asociată cu emoţiile negative reprimate.

Aceste studii ne spun că este nevoie să ne împărtăşim problemele celorlalţi. A înmagazina în noi griji şi suferinţe nu ne face niciun serviciu. în cele din urmă, aceasta poate avea efecte distructive asupra sănătăţii noastre.

Amplificarea emoţiilor negative reprimate e ca un

balon care se umflă tot mai tare la nivelul psihicului nostru. Aşa cum balonul devine tot mai mare, la fel se amplifică şi simptomele bolii în corpul nostru. Trebuie să găsim o valvă de evacuare prin care să eliberăm, periodic, o parte din aerul (stresul) acumulat în acel balon.

SCĂPAŢI DE GÂNDIREA NEGATIVĂ!

Sunt studii care atestă că simplul fapt de a scrie pe o foaie de hârtie cum ne simţim ne poate ajuta să mai eliberăm din tensiunea acumulată în forul nostru interior (adică să mai scoatem din aerul din balon). în anii 1980, psihologul James Pennebaker de la Universitatea din Texas le-a cerut la jumătate dintre studenţi, în timpul unuia din cursurile sale, să scrie, timp de 15 minute, patru zile la rând, despre cele mai profunde gânduri şi sentimente legate de experienţele traumatizante prin care au trecut în viaţă. Cealaltă jumătate dintre studenţi a trebuit să scrie despre lucruri cotidiene. La finele anului, cele două grupuri de studenţi au fost comparate şi s-a stabilit că studenţii care scriseseră despre experienţele lor de viaţă erau mult mai sănătoşi.

într-un studiu similar, publicat în 1995, în *Journal of Consulting and Clinical Psychology (Revista de psihologie clinică şi consult),* studenţi la Medicină fie au scris timp de patru zile despre experienţele traumatizante pe care le-au trăit, fie au scris pur şi simplu banalităţi. în a cincea zi de cercetare, studenţilor li s-a făcut un vaccin contra hepatitei B. Atunci când s-au prelevat mostre de sânge după patru şi apoi după şase

luni (de la debutul studiului), grupul care scrisese despre experienţe traumatizante a înregistrat un nivel mai ridicat al anticorpilor contra hepatitei B decât grupul care scrisese doar banalităţi.

într-un studiu din 2004, apărut în *Psychosomatic Medicine (Medicina psihosomatică),* se arată că acţiunea de a scrie pe teme afective îmbunătăţeşte chiar starea de sănătate a pacienţilor cu HIV. Studiul s-a realizat pe 37 de pacienţi, dintre care în jur de jumătate au scris timp de 30 de minute pe zi, patru zile la rând. Cei care au scris despre experienţele lor emoţionale au înregistrat un nivel al viremiei considerabil mai mic şi un număr mai mare de celule CD4.

într-un studiu din 2007, publicat în revista de specialitate *Brain, Behavior and Immunity (Creier, atitudine şi imunitate),* specialişti de la Universitatea de Stat din Ohio au arătat că şedinţele de suport afectiv concepute special pentru a reduce stresul au dus la ameliorarea sănătăţii pacienţilor cu cancer.
Studiul s-a efectuat pe 227 de paciente cu cancer la sân; aproximativ jumătate dintre ele au beneficiat de două şedinţe. La finele studiului derulat pe durata unui an de zile, femeile care merseseră la acele şedinţe erau mai sănătoase decât cele care nu participaseră la asemenea sesiuni, potrivit testelor efectuate la inimă, ficat, rinichi, sistem imunitar şi chiar sănătate emoţională.

Ca şi în studiile menţionate anterior, acestea patru demonstrează deopotrivă că a vorbi despre grijile noastre şi despre stresul pe care îl resimţim ne poate îmbunătăţi starea de sănătate. Atunci când le împărtăşim altora sentimentele noastre, le oferim,

practic, celorlalţi şansa de a ne ajuta, ceea ce reprezintă o dorinţă profundă, la care tânjim noi ca specie, şi anume aceea ca alţii să aibă nevoie de noi. Aşadar, nu numai că ne facem nouă un serviciu, dar le facem un serviciu şi altora.

RELAXAŢI-VĂ!

Pe lângă a vorbi despre problemele noastre cu ceilalţi, un alt binecunoscut antidot împotriva stresului este meditaţia. Prin practică regulată, repetată, meditaţia poate avea un efect covârşitor asupra nivelului de stres resimţit. Meditaţia practicată cu regularitate ne liniştеşte mintea şi ne ajută să înfruntăm mult mai uşor provocările vieţii.

Acesta a fost unul dintre primele lucruri pe care le-am sesizat atunci când am învăţat cum să meditez: lucrurile care mă deranjau la vremea aceea şi care îmi provocau mult stres nu mai aveau acelaşi impact asupra mea (după ce am început să practic meditaţia). Şi, cum majoritatea tehnicilor de meditaţie se axează pe respiraţie, prin practicarea meditaţiei am reuşit să-mi induc o stare de relaxare într-o situaţie solicitantă prin simpla respiraţie conştientă, care înseamnă a respira *cu un scop anume.* Aşadar, atunci când mă confruntam cu o situaţie care îmi putea produce stres, inspiram şi acordam atenţie deplină acestei acţiuni, cea de a respira. După care urma o serie de inspiraţii şi expiraţii. Acest exerciţiu mă făcea să privesc altfel situaţia cu care mă confruntam. Practic, nu mai ripostam, ci simţeam că am mai mult control asupra acesteia.

V-am vorbit despre experienţa mea personală, dar este o experienţă împărtăşită de milioane de oameni care meditează zilnic. Dacă vreţi să meditaţi şi voi, dar nu ştiţi cum să o faceţi, vă sugerez să vă înscrieţi la un curs bun, să citiţi o carte de profil sau, pur şi simplu, să staţi zece minute în linişte şi să fiţi atenţi la cum respiraţi. Pur şi simplu ascultaţi sunetul respiraţiei voastre şi urmăriţi cum vă simţiţi sau ce sentimente vă încearcă pe măsură ce inspiraţi şi expiraţi aerul. Aceasta este o tehnică de meditaţie foarte simplă, dar şi foarte eficientă.

Puterea meditaţiei este recunoscută în asemenea măsură, încât aceasta se foloseşte frecvent în practica clinică, pentru a trata o varietate mare de boli şi afecţiuni în care stresul poate fi un factor agravant. Numeroase studii despre meditaţie cuprind aşa-numita „tehnică de reducere a stresului prin *mindfulness*", care se bazează pe tehnica budistă de a sta calm, liniştit, atent la fiecare respiraţie şi la fiecare gând ce ne trece prin minte. Atunci când ne năpădesc gândurile, le lăsăm pur şi simplu să treacă. Tehnica de reducere a stresului prin *mindfulness* presupune, de regulă, şi şedinţe simple de yoga.

Un studiu din 2007 analizează efectele unui program de reducere a stresului prin *mindfulness* care priveşte starea de sănătate la pacienţii cu cancer de prostată şi cancer de sân în fază incipientă. Studiul s-a realizat pe 49 de paciente cu cancer de sân şi pe 10 pacienţi cu cancer de prostată. Specialiştii le-au evaluat starea de spirit, simptomele de stres, nivelul de cortizol (hormonul stresului), numărul de celule imune, tensiunea arterială

şi ritmul cardiac, înainte de studiu, după şase luni şi, din nou, după 12 luni. Ei au descoperit o ameliorare considerabilă în ceea ce priveşte simptomele de stres, o reducere a tensiunii arteriale, o scădere a nivelului de cortizol şi o creştere a numărului de celule imune.

Un studiu din 2007 coordonat de Catedra de Medicină de Urgenţă din cadrul Universităţii „Thomas Jefferson" arată că tehnica de reducere a stresului prin *mindfulness* s-ar putea folosi pentru a controla nivelul glucozei din sânge la pacienţii cu diabet zaharat de tip II. După practicarea acestei tehnici, pacienţii au atins un nivel mai scăzut al hemoglobinei glicozilate (HbAlc) (în medie, nivelul înregistrat a fost cu 0,48% mai mic), precum şi o valoare mai mică a presiunii arteriale, mai puţină anxietate, depresie şi extenuare psihologică prin comparaţie cu pacienţii care nu recurseseră la tehnica de reducere a stresului prin *mindfulness.*

S-au evaluat şi rezultatele meditaţiei asupra oamenilor sănătoşi. Un studiu din 2007, publicat de specialişti de la Centrul Medical din cadrul Universităţii Duke, a cuprins 200 de adulţi sănătoşi, care au învăţat o tehnică simplă de meditaţie pe bază de mantră în cadrul celor patru sesiuni de grup de câte o oră, după care au practicat-o pe durata studiului vreme de 15-20 de minute, de două ori pe zi. Studiul a indicat că s-a înregistrat o ameliorare semnificativă în ceea ce priveşte starea de spirit, dar şi o reducere a nivelului de stres şi de anxietate. Specialiştii au mai descoperit că practicarea frecventă duce la rezultate mai bune. Mai bine mai multă meditaţie decât mai puţină sau chiar

deloc.

Un studiu de impact din 2008, realizat de Universitatea Harvard, arată că meditaţia are efect asupra noastră până la nivel genetic şi aruncă un con de lumină asupra explicaţiilor privind impactul profund pe care aceasta (meditaţia) îl produce asupra sănătăţii noastre. 20 de voluntari au fost instruiţi în diferite tehnici de relaxare timp de opt săptămâni (reacţia de relaxare este reacţia psihologică la tehnici precum meditaţia, yoga, rugăciunea repetitivă, tai-chi, qi-gong, exerciţiile de respiraţie şi imagistica ghidată). Analiza genetică a sângelui voluntarilor a stabilit că 1.561 de gene se manifestau diferit (în sensul că erau activate sau dezactivate) după training: mai precis, 874 de gene au fost accentuate, potenţate, iar 687 au fost slăbite. Aceasta s-a petrecut după numai opt săptămâni. S-a dovedit că practicanţii pe termen lung ai acestor tehnici au 2.209 de gene afectate în mod diferit.

Multe dintre genele astfel afectate au fost angrenate în răspunsul organismului la stresul oxidativ. Stresul oxidativ este stresul care poate rezulta din presiune mentală şi emoţională şi are un efect negativ în cazul multor boli, ceea ce înseamnă că tehnicile de relaxare pot genera un efect pozitiv asupra mai multor afecţiuni medicale.

De asemenea, este clar că meditaţia poate să ne fie benefică chiar şi numai după puţină practicare a acesteia. Studiile menţionate mai sus indică faptul că beneficiile pentru sănătate se resimt şi la nivel genetic, dar imediat şi la nivelul stării noastre de spirit. Am fost invitat de către cei de la Universitatea Spirituală

Mondială „Brahma Kumaris” să iau parte la un program de reculegere şi meditaţie, timp de o săptămână, în Munţii Rajasthan din India, în anul 2002.0 zi tipică presupunea o sesiune de 45 de minute de meditaţie, în jurul orei 6:00 dimineaţa, urmată de o plimbare în tăcere vreme de jumătate de oră. După micul dejun, delegaţii au luat parte la câteva ore de meditaţie. După puţin timp liber, urma o altă meditaţie de 45 de minute, după-amiaza, şi apoi o alta seara, după cină.

Când m-am întors acasă, am observat că mintea mea nu mai fusese nicicând atât de liniştită. Nu puteam să nu remarc absenţa gândurilor ce altădată îmi galopau prin minte. La vremea aceea, era o senzaţie ciudată: parcă aveam un gol în minte, deşi era o senzaţie plăcută. Mă simţeam minunat din punct de vedere fizic, afectiv şi spiritual. Mă simţeam motivat să fac anumite modificări în stilul meu de viaţă, care să devină, uşor, permanente, iar această pace a minţii m-a însoţit aproximativ o lună înainte să apuc să alunec uşor, din nou, către gândurile şi grijile mele de zi cu zi, deşi, practic, nu renunţasem la schimbările în privinţa stilului meu de viaţă.

Stresul ni se poate strecura uşor în suflet. Am lucrat cândva în mediul corporatist unde „trebuia” să duc la bun sfârşit diverse sarcini de lucru, dar, oare, chiar „trebuia”? Se sfârşea pământul dacă nu le făceam? Uneori chiar e bine să ne oprim din ritmul nostru zilnic, nebunesc, şi să ne întrebăm ce e mai important: jobul sau sănătatea? Merită un job sacrificiul vieţii noastre?

Uneori, doar atunci când tragem o sperietură zdravănă din cauza unei probleme de sănătate, de exemplu, stăm şi ne gândim şi ne dăm seama de

situaţie, înţelegând că, de fapt, de noi depinde cum alegem să acţionăm. Mulţi oameni şi-au reevaluat priorităţile în viaţă după ce au suferit un atac de cord sau un atac cerebral şi au adoptat, ulterior, o cu totul altă atitudine: „Nimic nu este mai important decât sănătatea mea.”

Gestionarea stresului este ceva ce se poate învăţa. Important este să facem o schimbare în ceea ce priveşte lucrurile pe care le considerăm esenţiale. Şi, aşa cum am citit în acest capitol, împărtăşirea grijilor, a problemelor noastre cu alte persoane, precum şi meditaţia ne ajută foarte mult. Ne ajută şi să avem o atitudine pozitivă.

Ar trebui, totodată, să admitem faptul că nu atât evenimentele din viaţa noastră ne provoacă stres, cât atitudinea noastră faţă de acestea. Recunoaşterea faptului că stresul provine din propria noastră percepţie în legătură cu o anumită situaţie ne conferă puterea de a controla lucrurile; şi asta uneori pentru că ni se întâmplă anumite lucruri, pur şi simplu, alteori pentru că modul în care acestea ne afectează depinde de noi.

Aşa cum avem capacitatea de a ne vindeca, la fel avem şi capacitatea de a privi lucrurile în mod diferit în viaţă, cu scopul de a ne schimba priorităţile. Făcând asta, reducem stresul, iar vizualizarea va funcţiona întotdeauna mai bine atunci când suntem mai puţin stresaţi. Abia atunci începem cu adevărat să ne vindecăm - cu condiţia să ştim cum să vizualizăm şi cum să aplicăm procesul de vizualizare unor condiţii specifice. Despre aceasta vom vorbi în capitolul următor.

Cum să vizualizăm

Imaginaţia este totul. Este avanpremiera atracţiilor viitoare ale vieţii.

Albert Einstein

După cum am învăţat, mintea are un impact continuu asupra organismului. Vizualizarea este un instrument puternic pentru a influenţa acest lucru. Prin vizualizare, adăugăm un scop şi o direcţie vieţii noastre.

Acest capitol conţine câteva linii directoare şi instrucţiuni despre cum putem folosi vizualizarea în mod eficient, astfel încât să fim în stare să concepem o secvenţă de vizualizare pentru orice boală ori afecţiune. în Capitolul 6, am descris rezultatele unor studii de cercetare în care s-a recurs la vizualizare. Până în prezent, cele mai multe cercetări s-au efectuat pentru mişcările musculare (pentru atac cerebral, leziuni la nivelul coloanei vertebrale, boala Parkinson, protetică). Acestea implică sistemul nervos periferic, dar numeroase episoade de recuperare datorate efectului placebo implică centrele autonome şi superioare ale sistemului nervos, ceea ce sugerează că direcţionarea atenţiei noastre asupra oricărei zone din organism stimulează atât acea parte a corpului intr-un anumit fel în funcţie de ceea ce aşteptăm sau ne dorim să se întâmple, cât şi

partea creierului care guvernează respectiva zonă a corpului.

Cheia succesului în folosirea vizualizării cu scopul vindecării este să ne imaginăm cum acest proces se derulează efectiv în interiorul corpului nostru. Canalizarea atenţiei noastre asupra zonei bolnave activează acea zonă şi partea creierului ce o controlează. Eu cred că, în acord cu ceea ce ne imaginăm, hărţile neuronale se modifică, iar în creier şi în organism sunt eliberate substanţe chimice, sunt activate şi dezactivate gene, iar celulele stern primesc instrucţiuni despre tipul de celulă în care trebuie să se transforme.

Acest lucru este uşor de făcut atunci când ne imaginăm în interiorul corpului nostru o mică făptură - eu unul îi spun „Mini-Eu" (termenul a fost folosit de prietena mea, June, şi de câteva dintre participantele la unul dintre *workshop-mile* mele), în calitate de Mini-Eu (sau Mini-Tu), jucaţi un rol în procesul de vindecare. De exemplu, dacă aţi avea o tăietură, v-aţi putea imagina cum Mini-Tu apropie cele două laturi ale tăieturii. Aţi putea folosi nişte cordele sau aţă magică şi trage de ambele capete atât de bine, încât nu ar mai rămâne nicio cicatrice.

în timp ce faceţi acest lucru, celulele din jurul rănii sunt stimulate, iar zona creierului care este responsabilă de acea rană sau tăietură este şi ea stimulată. Cu cât vă canalizaţi mai multă atenţie asupra locului afectat, cu atât se va modifica harta neuronală; aşa cum am aflat şi când am vorbit despre cazul cu studiul la pian, creierul nu face diferenţa între ce este real şi ce este imaginar.

Neurotransmiţătorii şi neuropeptidele irigă, astfel, acea zonă a creierului, iar genele se activează şi se dezactivează deopotrivă în locul respectiv, iar în sânge se eliberează neuropeptidele.

De asemenea, la nivelul întregului organism, dar mai ales la locul tăieturii, în acest fel, se activează şi se dezactivează gene. Se activează cu precădere genele corespunzătoare hormonilor de creştere, care accelerează procesul de vindecare. Se activează, deopotrivă, genele din celulele stern, astfel încât celulele stern să se dezvolte în celule noi ale dermei. Genele stresului se închid, pornind de la premisa că nu resimţiţi niciun fel de stres sau de tensiune atunci când vizualizaţi (mai târziu vă voi spune cum să atingeţi cu uşurinţă acest obiectiv).

Procesul de vindecare poate fi accelerat datorită vizualizării noastre. Deoarece v-aţi imaginat cum rana se închide atât de bine, şi acest proces va avea un efect asupra vindecării zonei afectate. Este posibil ca rana să se vindece mult mai bine sau mai curat decât dacă nu v-aţi imagina acest lucru. Dacă ne temem că rana va lăsa cicatrici, e posibil să influenţăm procesul de vindecare şi să-l tulburăm, direcţionându-l către ceea ce ne imaginăm.

Nu s-a analizat încă, la nivel ştiinţific, mişcarea exactă a substanţelor chimice şi a genelor pe care am prezentat-o şi nici nu s-a avansat vreo ipoteză în acest sens în vreo lucrare ştiinţifică (din câte ştiu eu), dar cred că aceasta este doar o chestiune de timp. Oamenii obţin rezultate uimitoare de secole cu ajutorul vizualizării. Numai în ultimii zece ani, ştiinţa a început să evolueze în

direcţia explorării puterii legăturii dintre minte şi corp, deşi aceasta există dintotdeauna. Ştiinţa abia face primii paşi în cercetarea explicaţiilor din spatele unor vindecări (aparent) miraculoase.

Este posibil să ne înşelăm, dacă privim lucrurile din punct de vedere strict ştiinţific, dar asta nu prea contează. Ceea ce este cu adevărat important îl reprezintă faptul că mintea joacă un rol esenţial în procesul de vindecare. Vizualizarea sau imagistica mentală este o cale de a ne folosi mintea în mod cât mai eficient cu putinţă şi de a avea un simţ al controlului asupra vieţii noastre. De prea multe ori, oamenii se simt neputincioşi atunci când sunt diagnosticaţi cu o anumită boală. Poate că tot ce au nevoie este chiar numai sentimentul de a recâştiga o oarecare putere şi influenţă prin folosirea minţii în mod direct. Poate că, într-adevăr, de aceea au şi fost posibile vindecările descrise în poveştile pe care veţi avea ocazia să le citiţi mai departe în carte.

în ultimă instanţă, nu e atât de important cum ne atingem acest obiectiv - ce substanţe chimice merg şi unde, ce gene se activează şi ce gene se dezactivează etc. Ştiind toate acestea, putem să ne întărim credinţa şi, în cea mai mare parte, de aceea am şi descris-o, dar poate că sentimentul de speranţă care se dezvoltă pe măsură ce vizualizăm zi de zi poate muta munţii din loc în privinţa sănătăţii organismului nostru, aşa cum joacă un rol covârşitor şi în efectul placebo.

Scopul acestei cărţi este, în principiu, să ofere cititorilor care vor să-şi folosească gândurile ceva către care să-şi canalizeze atenţia atunci când se

îmbolnăvesc. Acest capitol vă învaţă cum e cel mai bine să vizualizaţi (ceea ce vă doriţi).

SCENE DE VINDECARE

Eu unul numesc vizualizarea de tipul descris mai sus o „scenă de vindecare”. E ca o secvenţă dintr-un film, numai că personajul principal sunteţi fiecare din voi, acel Mini-Eu care ia parte la procesul de vindecare, ceea ce vă va ajuta să aveţi un sentiment de control asupra bolii sau afecţiunii în cauză.

în exemplul descris pentru vindecarea unei tăieturi, vă imaginaţi trăgând, efectiv, în mod activ, de cele două margini ale tăieturii, cu scopul de a le uni. Pentru aceasta, aveţi nevoie de nişte minime cunoştinţe de anatomie legate de ce înseamnă o tăietură - faptul că o rană are două laturi sau margini, care se unesc pe măsură ce rana se vindecă. în cazul bolilor grave, ne poate fi de folos dacă avem câteva cunoştinţe medicale. A şti, de pildă, că o tumoare este ca o umflătură, ca un nod sau un cucui vă poate ajuta să vă construiţi scena de vindecare. Vă puteţi imagina tumoarea ca pe o bucată de gheaţă şi o puteţi vizualiza cum se topeşte treptat, aşa cum se întâmplă cu un bloc de gheaţă. Puteţi lăsa scena să se deruleze treptat în mintea voastră, pe parcursul mai multor zile sau chiar săptămâni, astfel încât, ori de câte ori o vizualizaţi, să o vedeţi tot mai mică; sau v-o puteţi imagina „dizolvându-se” până când nu mai rămâne nimic din ea. Dacă luaţi medicamente sau faceţi radioterapie, atunci vă puteţi imagina agenţii de chimioterapie sau de radioterapie ca

pe nişte gloanţe micuţe purtătoare de căldură care dizolvă tumoarea.

Cheia succesului în imagistica mentală este ca atenţia noastră să se canalizeze asupra părţii corpului în cauză, şi, astfel, acea zonă a corpului, precum şi zona creierului care o controlează se activează. Schimbările de ordin chimic se petrec la nivelul creierului, în tot organismul şi în locul asupra căruia se concentrează mintea noastră.

Vă rog să reţineţi că nu este nevoie decât de nişte minime cunoştinţe de anatomie. Dacă aveţi un nivel mai ridicat de cunoştinţe în domeniul anatomic, vă puteţi folosi de acestea. Nu e neapărat nici mai bine, nici mai rău să ai cunoştinţe de specialitate. Aşa cum văd eu lucrurile, important este ceea ce credeţi, ca şi în cazul medicamentelor placebo. Dacă ştiţi, ştiinţific vorbind, că trebuie să se întâmple un anumit lucru în timpul procesului de vindecare, atunci închipuiţi-vă acel lucru, dacă vi-l doriţi cu adevărat. Probabil că nu este o mare diferenţă dacă nu cunoaşteţi acel lucru. Metoda, însă, poate fi utilizată cu succes de către oricine pentru vindecare, nu numai de către oamenii şcoliţi sau de cei cu studii superioare.

De exemplu, a ne imagina o tumoare care se reduce în dimensiuni sau dispare până nu mai rămâne nimic din aceasta probabil ar avea acelaşi efect cu a ne imagina gene ale dezvoltării din tumoare care se închid şi celule imune care recunosc celulele tumorii şi le ingerează. Construiţi-vă scena din elemente care corespund cel mai bine cunoştinţelor şi percepţiei personale.

Uneori, a deţine cunoştinţe şi a nu le folosi poate

avea un efect negativ: dacă voi credeţi că ar trebui să vă imaginaţi ceva şi nu o faceţi, atunci credinţa voastră devine aceea conform căreia un asemenea lucru afectează vindecarea. E ca şi cum nu aţi lua toate remediile placebo, aşa cum scriam în Capitolul 3.

Am observat, în anumite cazuri, că este suficientă simpla utilizare a unor imagini simbolice, sugestive. De pildă, ca să scăpăm mai repede de răceală sau de gripă, ne putem închipui nişte bule de aer într-o cavernă mare, în care bulele sunt simboluri ale bolii. De fiecare dată când Mini-Eu sparge o bulă, aceasta simbolizează faptul că boala a dispărut.

Poate că acest tip de vizualizare, şi anume vizualizarea simbolică, funcţionează pentru orice. E posibil să se întâmple minuni dacă cineva îşi imaginează că sparge bule de cancer, în timp ce, în mintea sa, îşi spune: „anularea cancer!" sau „să dispară cancerul!", şi asta pentru un plus de putere, de forţă, încă o dată spun, poate că a avea sentimentul de control asupra cancerului în loc de a ne simţi neputincioşi este, de fapt, lucrul cel mai important. Sau poate că subconştientul nostru, care are cunoştinţă de boală, activează sistemul nervos autonom în mod adecvat, astfel încât celulele canceroase din organism sunt distruse. Până la urmă, nici nu contează cum facem acest lucru; important este că el funcţionează pentru cei bolnavi.

Unul dintre lucrurile pe care avem tendinţa să le facem atunci când suntem bolnavi este să ne concentrăm pe boală sau pe cât de bolnavi suntem. Recurgând la metoda vizualizării, simţim că avem putere ori speranţă şi că ne implicăm intr-un act mental prin

care facem efectiv ceva în lupta împotriva bolii. Unul dintre cele mai grozave lucruri legate de vizualizare este faptul că pentru un anumit interval de timp mintea se concentrează pe un rezultat pozitiv, iar, în timp ce gândurile sunt întipărite în scena pe care o creăm sau gândim, nu mai acordăm, practic, atenţie suferinţei sau vreunui alt gând ce ne sugerează că n-o să ne facem bine. Şi, pentru o vreme, credem în ceea ce vedem. Adică puteţi vedea boala dispărând, nu-i aşa? Uneori, doar câteva clipe de credinţă pe zi, care să înlocuiască disperarea cu speranţă, este tot ce avem nevoie. Nu scrie şi în Biblie că, dacă am avea credinţă cât un grăunte de muştar, am muta munţii din loc?

CUM SĂ CONSTRUIM O SCENĂ DE VINDECARE

Cel mai important lucru este să vă hotărâţi ce vreţi să faceţi, ceea ce înseamnă că puteţi hotărî cum să ajungeţi în punctul dorit prin comparaţie cu locul unde vă aflaţi acum. De pildă, dacă a decide să spuneţi că nu mai aveţi cancer este ceea ce vă doriţi înseamnă că vă puteţi construi scena de vindecare pentru a trece de la faza în care aveţi cancer la cea în care nu mai suferiţi de această boală.

Pare ceva evident, poate, dar de multe ori ne vindem ieftin. Ce vreau să spun cu asta? De multe ori, ne fixăm obiective nu foarte ambiţioase. „Ar fi drăguţ să scap de durere” diferă de (ideea de) „a scăpa de o boală care vă provoacă acele dureri”. Dacă doriţi să scăpaţi de ceva, în cazul de faţă de o suferinţă, atunci acela trebuie să fie

obiectivul vostru principal.

În unul dintre exemplele ilustrate mai sus, ne imaginam cum o tumoare este formată din calupuri de gheaţă. Topind gheaţa, dispare şi boala respectivă. Dacă aţi avea o infecţie la plămâni sau la rinichi, scopul vostru ar trebui să fie acela de a scăpa de infecţie. Ca Mini-Eu, v-aţi putea imagina infecţia ca piperul negru măcinat împrăştiat peste organul vostru afectat. Apoi, vă imaginaţi că folosiţi un aspirator imaginar cu care absorbiţi tot acel „praf", văzând cum plămânul sau rinichiul se curăţă şi revine la starea normală.

Aşa cum subliniam, nu contează dacă aveţi sau nu cunoştinţe de anatomie. Ele vă pot fi de un oarecare folos, pentru că aşa aveţi şi senzaţia că ştiţi ce faceţi, ceea ce întăreşte sentimentul de putere. în zilele noastre, e simplu să găseşti informaţia de care ai nevoie. Bibliotecile publice au tone de cărţi care ilustrează părţile componente ale corpului uman. Vă puteţi documenta pe internet despre orice boală sau afecţiune şi sunt convins că medicul dumneavoastră ar fi bucuros să discute cu voi şi să vă explice în detaliu boala de care suferiţi, ba chiar cred că ar fi interesat să afle că aveţi de gând să abordaţi problema într-o manieră pozitivă. Dacă preferaţi aşa, puteţi recurge la o scenă care simbolizează vindecarea. Mai încolo în această carte descriu modelul de „vindecare prin câmpul cuantic", o metodă foarte puternică de vizualizare simbolică.

Odată ce aţi decis ce imagini veţi folosi, faceţi şi pasul următor şi creaţi o poveste în jurul acelui Mini-Eu de care vă vorbeam, ce vă ajută să scăpaţi de boală şi

să vă faceţi bine. Dacă aţi avea artrită, să spunem, v-aţi putea imagina două oase care se freacă unul de celălalt, în mod dureros, fără să aibă lichid între ele, care să le separe. Scopul vostru este acela de a avea o articulaţie care este lubrifiată corespunzător, astfel încât să nu mai existe fricţiune între oase. Pentru scena voastră, vi-l puteţi imagina pe Mini-Eu mergând la încheietură şi turnând din abundenţă o substanţă care să o lubrifieze. Acum, articulaţia este perfect lubrifiată. Imaginaţi-vă apoi cum puteţi roti liber, fără probleme, încheietura acum lubrifiată.

Fireşte că vă puteţi imagina scena derulându-se în cu totul alt mod. La un *workshop* ţinut de mine, un prieten de-ai mei, Kevin, le-a sugerat participanţilor să-şi imagineze nişte persoane care sapă ajungând astfel până la articulaţia sau încheietura cu probleme. Aceştia aveau unelte speciale de tăiat pentru a îndepărta excesul de os care provoca fricţiunea ce dădea dureri şi pentru a crea, astfel, un spaţiu liber. După aceea, şi i-au imaginat pe cei care „excavau” ridicând nişte grinzi pentru a menţine spaţiul astfel creat, aşa încât oasele să nu se mai frece unul de celălalt. Apoi, o altă persoană aduce o găleată plină de lichid lubrifiant (puteţi fi chiar voi cel care aduce găleata) şi îl toarnă în acel spaţiu, iar cei care săpau scot „bârnele de susţinere” folosite, iar astfel oasele stau confortabil în lichid.

Nu există o singură vizualizare „corectă”; este vorba despre ceea ce funcţionează pentru fiecare în parte. Dacă vă imaginaţi vindecarea unei anumite părţi a corpului prin „repararea” celulelor deteriorate, vă puteţi închipui acele celule oricum vreţi. Unii îşi imaginează

celulele sănătoase ca pe nişte biluţe clare, cu puncte micuţe în centru - ca pe pielea unei broaşte. Alţii le pot vedea ca pe nişte biluţe de jeleu roz, circulare. Alţii şi le pot închipui ca pe nişte cărămizi din cauciuc pe un zid sau ca pe nişte ouă negătite, după ce au fost sparte în tigaie. O persoană ar putea privi celula deteriorată a unui organ ca arătând veştejită şi fiind închisă la culoare, ca o stafidă sau prună uscată. Apoi, în scena lor, îşi pot închipui că o curăţă cu o cârpă sau cu o perie şi o văd revenind la forma, culoarea şi textura iniţiale, unele sănătoase. După aceea, trec la următoarea celulă şi repetă procesul, până când toate celulele deteriorate sunt restaurate şi revin la starea deplină de sănătate. Altcineva îşi poate imagina că hrăneşte mica prună uscată, până când se hidratează şi îşi revine complet. Unii se pot vedea chiar având grijă de ea, dându-i medicamente magice şi văzând-o recă- pătându-şi puterea şi culoarea. La nivel subconştient, a da celulelor medicamente magice simbolizează, probabil, hrănirea lor cu substanţele nutritive de care au nevoie pentru a se însănătoşi, ceea ce, foarte probabil, va stimula de o aşa manieră zonele creierului care trebuie, încât acestea chiar vor primi nutrienţii de care au nevoie.

Pentru a ne asigura că scenele nu sunt însoţite de stres şi pentru a ne fi cât mai puţin teamă de boală, este bine ca, din când în când, să adăugăm şi câteva elemente amuzante. De exemplu, pentru scena de mai sus, cea cu artrita, atunci când scurgeţi substanţa hrănitoare din recipient, imaginaţi-vă sunetul scârţâitor pe care îl scoate recipientul pe care apăsaţi. Puteţi şi exagera dacă doriţi sau imaginaţi-vă particulele de

lubrifiant ca pe nişte biluţe mititele, având chiar *smiley-mi* pe ele. închipuiţi-vi-le cum strigă „Uraaaaaaaaa!”, în timp ce ies din recipient, ca şi când s-ar distra pe cinste. A adăuga elemente de umor sau chiar de ironie la scena pe care o creaţi în mintea voastră vă poate aduce un zâmbet pe buze. Asta pentru că e vorba de imaginaţia voastră şi vă puteţi închipui orice doriţi. Puteţi recurge şi la magie pentru a transforma un lucru într-altul. Ce vă opreşte să folosiţi o baghetă magică? Pentru subconştient şi pentru creier, tot ceea ce s-a petrecut constă în faptul că aţi trecut de la condiţia de bolnav la cea de om vindecat. Cum ajungeţi acolo, în scena voastră, ţine numai de voi. Vă puteţi imagina, de exemplu, că substanţa lubrifiantă durează o veşnicie şi nu iese din „garanţie” niciodată.

Ce mai puteţi face este să vă sporiţi simţul puterii, pentru a conferi şi mai multă veridicitate scenei, ceea ce vă va ajuta în caz că simţiţi că nu vă pricepeţi atât de bine la vizualizare. Pentru a face acest lucru, apelaţi la mai multe simţuri. Observaţi ceea ce vă înconjoară. Fiţi atenţi la cum se simte pământul de sub picioare şi la cum se simt obiectele pe care le luaţi în mână. De exemplu, dacă vreţi să curăţaţi celulele, observaţi cu atenţie cum se simt cârpa şi lichidul în mâinile voastre. Fiţi atenţi la cum se simt mişcările de rotaţie pe care le faceţi cu braţele. Dacă pulverizaţi lichidul respectiv, vedeţi cum se simte recipientul când pulverizaţi. Observaţi cum se simte când folosiţi aspiratorul pentru a curăţa pulberea de piper (infecţia) dintr-un organ. Fiţi atenţi la sunetul de aspiraţie şi la cel scos de aspirator.

Odată ce sunteţi mulţumiţi de scena creată, o puteţi

folosi ori de câte ori vreţi. O puteţi dezvolta în timp sau chiar modifica ori de câte ori vreţi sau simţiţi nevoia să-i aduceţi îmbunătăţiri. Uneori, se poate întâmpla să simţiţi că starea de sănătate vi s-a ameliorat şi, în mod natural, veţi dori să adaptaţi scena în consecinţă.

CÂT DE DES AR TREBUI SĂ FACEM EXERCIŢII DE VIZUALIZARE?

Faceţi cu regularitate exerciţii de vizualizare. Un ciocan mic poate sparge un bolovan mare dacă îl loveşte în mod constant. La fel, dacă vrei să fii un sportiv medaliat olimpic, a merge la sală o singură dată nu este îndeajuns. Trebuie să mergi constant la sală şi să te antrenezi zi de zi.

Nu uitaţi de studiul despre care am pomenit, cel legat de îmbunătăţirea forţei degetului datorită vizualizării. E nevoie de acelaşi nivel de efort mental ca şi de cel fizic.

Dacă medicul vă prescrie nişte pastile, probabil că reţeta spune că trebuie să le luaţi de trei ori pe zi. Folosiţi-vă de reţetă pentru procesul de vizualizare. Luaţi-vă medicamentele de trei ori pe zi. Vizualizaţi dimineaţa, după-amiaza şi seara sau puteţi vizualiza şi mai des, dacă simţiţi nevoie. Sunt convins că episoadele repetitive de vizualizare au acelaşi efect ca şi condiţionarea în cazul efectului placebo, pe care l-am descris în Capitolul 2, numai că, spre deosebire de ideea de condiţionare, noi avem puterea de a schimba sisteme din organism în mod intenţionat; aşadar, ascultaţi-vă corpul şi ţineţi cont de cât de des vă cere să faceţi

exerciţii de vizualizare!

La fel, durata unui episod de vizualizare poate varia. Zece minute de sesiune pot fi suficiente pentru a vizualiza scena creată, ceea ce ne va duce la 30 de minute de exerciţii de vizualizare pe zi. Fireşte, puteţi vizualiza şi mai mult timp, dacă doriţi (uneori, ne lăsăm absorbiţi cu totul de vizualizările noastre), aşa cum puteţi vizualiza şi mai puţin. Dacă faceţi exerciţiul numai două minute, din când în când, poate nu ar fi rău să urmaţi câteva sesiuni suplimentare. Dacă vi se pare obositor, dată fiind afecţiunea de care suferiţi, nu vă stresaţi prea tare! începeţi cu o şedinţă de aproximativ un minut pe zi. Apoi progresaţi la sesiuni de câte două minute pe zi şi, treptat, lucraţi cât timp vă simţiţi în stare.

CÂTEVA SFATURI ŞI PONTURI ÎN PLUS

Iată şi câteva sfaturi şi ponturi care v-ar putea fi utile. Nu e nevoie să le folosiţi chiar pe toate. Sunt doar câteva linii directoare, îndrumări sau lucruri care vă pot fi de folos atunci când întâmpinaţi dificultăţi.

Desenaţi sau pictaţi imaginile (cu care intenţionaţi să lucraţi)

Dacă vă este greu să vizualizaţi scena, încercaţi să o desenaţi sau să o pictaţi. în timpul acesta, se va activa zona corpului pe care o aveţi în vedere, precum şi partea creierului care o controlează, ca şi când aţi vizualiza scena. Dacă nu aveţi talent la desen, extrageţi nişte imagini dintr-o carte de medicină sau luaţi-le de pe internet şi creaţi-vă scena, după care priviţi-vă opera de

cel puţin trei ori pe zi, în timp ce vă imaginaţi sau vă spuneţi voi înşivă ce se întâmplă în corpul vostru. Dacă vă pricepeţi să lucraţi la calculator şi aveţi ceva timp la dispoziţie, creaţi o scenă sau o secvenţă de vindecare animată (pe computer).

Răbdare

Nu deveniţi nerăbdători dacă nu procedaţi bine într-o zi sau două. Uneori, poate dura zile, săptămâni sau chiar luni. Sunt afecţiuni pentru care vindecarea durează un an de zile sau chiar mai mult, în funcţie de câtă reconstrucţie este nevoie şi de cât de mult credeţi sau nu că acest lucru este posibil. Aveţi răbdare cu acest proces. Nu vă descurajaţi şi nu vă gândiţi că acesta nu funcţionează doar pentru că nu v-aţi vindecat 100% după numai o oră de vizualizare.

îmbunătăţiţi-vă stilul de viaţă

Încercaţi să faceţi câteva schimbări pozitive în ceea ce priveşte stilul de viaţă, pentru a vă recupera cât mai bine şi cât mai repede. Analizaţi-vă dieta şi obiceiurile. Mâncaţi sănătos? Fiţi sinceri cu voi înşivă. Consumaţi mult alcool, luaţi multe pastile sau fumaţi? Ce fel de atitudine aveţi, în general? Faceţi sport? Consultaţi-vă medicul cu privire la exerciţiile fizice pe care aveţi voie să le faceţi şi încercaţi să-i respectaţi recomandările. Uneori, câteva mici modificări la nivelul dietei, atitudinii şi stilului de viaţă pot avea rezultate fantastice asupra sănătăţii noastre.

întrebaţi-vă corpul de ce are nevoie

Deşi unora li se va părea un lucru hilar, vă puteţi întreba celulele, organele sau corpul de ce au nevoie. Mai întâi, relaxaţi-vă. într-o stare de spirit relaxată, veţi putea „discuta” cu subconştientul vostru, aşa cum ar face-o un hipnoterapeut, iar în acest fel veţi putea primi mai multe informaţii despre tipurile de schimbări pe care ar fi cel mai bine să le faceţi în viaţa voastră. E ca şi când aţi purta o conversaţie imaginară; dar, dacă primiţi semne sau vă vin informaţii care vi se par logice, ţineţi cont de ele.

Un organ bolnav v-ar putea spune, de pildă, că are nevoie de substanţe nutritive dintr-un anumit fel de mâncare sau dintr-un anume aliment ori chiar că trebuie să eliminaţi un aliment din dietă, deoarece conţine substanţe care îi dăunează din punct de vedere biologic. Puteţi afla chiar că este cazul să renunţaţi la fumat, la anumite medicamente sau la alcool.

S-ar putea chiar să simţiţi că celulele vă transmit să-i cereţi creierului să secrete anumite substanţe. Aşadar, îi veţi cere creierului să le producă şi să le direcţioneze în organism acolo unde este nevoie de ele sau aţi putea primi informaţii despre tipul de vizualizare pe care trebuie să îl faceţi. Poate că trebuie să derulaţi în minte o anumită scenă.

Faceţi un dans al victoriei

E ceva ce eu, personal, fac uneori în timpul exerciţiilor mele de vizualizare, care mă ajută să trec mai uşor peste o perioadă stresantă. E doar un dans prostesc care sărbătoreşte un succes, lucru evidenţiat de scena respectivă. L-am văzut odată executat într-un

episod din sitcomul *Scrubs* despre un spital fictiv din SUA, episod în care unul din personajele principale sărbătorea o victorie, şi asta m-a făcut să râd.

Acum, de pildă, dacă elimin nişte bacterii şi observ că au fost destule, mă văd făcând un dans al victoriei, ca o sărbătorire a reuşitei mele. Sau, uneori, pur şi simplu execut de-adevăratelea un dans al victoriei, după care revin la scena la care rămăsesem (vi se va părea, poate, mai puţin jenant dacă nu e nimeni altcineva prin preajma voastră), sau îmi fac dansul la final. Puteţi dansa la duş, la baie, în dormitor sau oriunde doriţi. Adeseori, mă vizualizez făcând asta când sunt afară, în aer liber, în timp ce merg pe stradă. Obişnuiesc să scriu destul de mult la cafenelele din zona Windsor din Marea Britanie, unde şi locuiesc. Drumul pe jos până la cafenele îmi ia vreo 25 de minute. Ca şi în cazul vizualizării vindecării, îmi închipui lucruri care îmi doresc să mi se întâmple în viaţă; dar, indiferent de natura vizualizărilor mele, aproape de fiecare dată execut un dans al victoriei la final.

Fireşte, trebuie să aveţi grijă dacă vreţi să dansaţi pe marginea unui drum circulat. în asemenea situaţii, eu mă folosesc de degete. Pe la jumătatea drumului meu zilnic, trebuie să trec printr-un pasaj de sub un pod. Acesta are cam 25 de metri lungime şi execut numărul de dans în timp ce îl traversez. De regulă, la ora 6:50 dimineaţa, când trec eu, nu e nimeni pe acolo, aşa că mă pot desfăşura în voie. întotdeauna lucrul acesta mă face să zâmbesc.

Odată, m-am apucat să execut nişte mişcări mai speciale, cum văzusem în filmul *Saturday Night Fever*

(Febra de sâmbătă seară), şi eram cu totul prins în numărul meu artistic când am ajuns la capătul pasajului şi m-am uitat în sus, unde un şir întreg de muncitori constructori mă urmăreau curioşi. Era în preajma Crăciunului şi probabil că lucraseră toată noaptea, ca să termine un bloc de apartamente. Se opriseră din lucru, pentru a lua pauza de mic dejun, şi se holbau cu toţii la mine.

Acela a fost unul dintre momentele în care am luat o decizie regretabilă, din acelea pe care le iei în numai o fracţiune de secundă. în timp ce schiţam un gest prin aer cu mâna dreaptă, ca John Travolta într-unul dintre celebrele sale numere de dans, am dus mâna la ureche şi am spus „alo!", ca şi când aş fi vorbit cu cineva la telefon. Probabil oamenii aceia şi-au zis că sunt nebun, după care, spre „norocul" meu, telefonul a început chiar să sune. Am ţinut capul în jos, iuţind pasul, până am ieşit din câmpul lor vizual, dar toată faza, în ansamblu, m-a făcut să zâmbesc. Dar asta, ulterior.

O parte din adevărata putere a dansului victoriei rezidă în faptul că nu poţi trăi anxietatea, stresul, îngrijorarea sau frustrarea simultan cu umorul. Poate fi vorba ori de una, ori de alta. Partea haioasă a dansului înlocuieşte grijile aferente legate de o situaţie de viaţă. în timp, ori de câte ori vă gândiţi la acel episod sau la acea situaţie, în loc să fiţi îngrijoraţi, vă veţi surprinde zâmbind, întrucât aţi început să asociaţi starea respectivă sau situaţia respectivă cu dansul, o modalitate extraordinară de a reduce stresul!

ALTE MODALITĂŢI DE VIZUALIZARE

Vizualizarea funcţionează la mai multe niveluri; nu vorbim numai de efecte de ordin biologic. Pe lângă a-i da corpului nostru instrucţiuni cu privire la ce ne dorim să facă, scenele respective ne cufundă, practic, în subconştientul nostru.

Când un gând ni se strecoară în subconştient, acesta influenţează modul cum ne comportăm. De exemplu, dacă în subconştientul nostru ni s-ar strecura ceva asociat cu, să spunem, culoarea roşie, fără să sesizăm asta, dacă ulterior vi s-ar arăta nişte culori şi vi s-ar cere să alegeţi, probabil aţi alege roşul şi nici măcar nu aţi şti de ce aţi facut-o. Prin analogie, dacă ar fi să vă imaginaţi sau să vă gândiţi la culoarea roşie de mai multe ori peste zi, aţi începe să remarcaţi mai multe obiecte de culoare roşie decât de obicei, aparent întâmplător şi fără măcar a vă da seama de acest lucru. Este posibil să mergeţi pe alt drum decât de obicei, care v-ar duce la un loc unde există mai mult roşu.

Aşadar, atunci când vizualizăm vindecarea, ne schimbăm, adeseori, comportamentul, fără ca măcar să ne dăm seama de acest lucru. începem să ne purtăm într-un mod care ne conduce mai mult către vindecare decât comportamentul nostru obişnuit. Uneori, ne aflăm în compania unor persoane noi, care ajung să ne împărtăşească lucruri sau să ne transmită informaţii ce se dovedesc a fi exact cele pe care aveam nevoie să le auzim în momentele respective. Uneori, ni se face poftă de ceva, probabil pentru că respectivul fel de mâncare sau aliment conţine nutrienţi de care avem nevoie

pentru a ne vindeca. Alteori, ne trezim că schimbăm sau mutăm obiecte prin locuinţă - poate că unul dintre ele avea vreun alergen cu influenţă negativă asupra noastră.

Este posibil chiar să descoperiţi că circumstanţele vieţii vi se schimbă, fără să trebuiască să faceţi ceva în mod special. Nu e un lucru neobişnuit ca oamenii să fie redundanţi exact la momentul potrivit. Ar putea fi supărător pe moment, dar, ulterior, se dovedeşte a fi exact tonicul de care acele persoane aveau nevoie pentru sănătatea lor.

Am observat că, atunci când oamenii se recuperează după o boală, de cele mai multe ori pun asta pe seama unui anumit medicament sau pe seama unei schimbări de dietă ori pe seama altor circumstanţe personale. Scepticii folosesc acest argument pentru a afirma că vizualizarea nu are niciun efect. Ei subliniază faptul că în mod evident „de vină" sunt medicamentele, dieta sau schimbările din viaţa personală şi că acestea au dus, de fapt, la reducerea stresului; fireşte că este adevărat şi acest lucru, dar ce se pierde din vedere, de regulă, este faptul că dorinţa persoanei în cauză de a se face bine din nou este cea care *a declanşat* schimbările necesare. Totul porneşte cu şi de la noi.

Medicamentaţia, schimbarea dietei şi a stilului de viaţă, *precum şi* dorinţa noastră de a ne face bine lucrează coroborat fără încetare. Rareori este vorba doar de unul sau două dintre aceste elemente; de regulă, este vorba de o combinaţie care generează rezultatele aşteptate. Ideea este că la finele procesului vă veţi face bine. Chiar mai contează atât de mult cum obţineţi acest rezultat?

Iată de ce eu unul nu recomand niciodată ca oamenii să renunţe la medicamente. Luaţi-vă medicamentele *şi* vizualizaţi, concomitent cu îmbunătăţirea dietei, a

atitudinii şi cu adoptarea unui stil de viaţă mai sănătos.

Puterea afirmaţiilor

Omul ajunge să creadă ceea ce îşi tot repetă suficient de des, indiferent dacă afirmaţia făcută este adevărată sau falsă.

ROBERT COLLIER

Afirmaţiile se pot folosi independent de vizualizare sau împreună cu aceasta. O afirmaţie se referă la declararea unui fapt sau a ceea ce intenţionaţi să faceţi, lucru pe care îl tot repetaţi. Sunt trei lucruri de reţinut cu privire la afirmaţii:

1. **Repetiţie**
2. **Repetiţie**
3. **Repetiţie**

Când rostim ceva în mod repetat, creăm conexiuni la nivelul creierului nostru. Cu cât o spunem mai des, cu atât creăm mai multe conexiuni şi cu atât devenim mai puternici. Aşa cum am învăţat mai devreme, formăm aceleaşi conexiuni atunci când ne imaginăm ceva ca şi atunci când efectiv facem acel lucru. Dovezile adunate datorită studiilor efectuate pe neuronii-oglindă indică faptul că acelaşi lucru este valabil şi pentru vorbire. A vorbi despre mână, de exemplu, activează zona creierului corespunzătoare controlului mâinii.

Iată de ce a repeta o afirmaţie despre un lucru pe care îl considerăm real va crea conexiuni neuronale ca şi

când am experimenta sau am trăi cu adevărat acel lucru, şi nu doar am face o simplă afirmaţie despre situaţia respectivă.

De pildă, să spunem că aveţi un sandvici, vă uitaţi la el şi simţiţi că îl ţineţi în mână. într-o astfel de situaţie, neuronii ar activa zonele de la nivelul creierului care procesează date senzoriale de la nivelul degetelor, precum şi gânduri, atitudini legate de acel sandvici. Dacă nu aţi avea un sandvici în mână, ci numai vi l-aţi imagina cum arată şi cum s-ar simţi în palmele voastre, atunci aceiaşi neuroni s-ar activa la nivelul creierului cu aceeaşi intensitate ca atunci când l-aţi ţine efectiv în mână. Şi, în ambele circumstanţe, dacă aţi afirma „îmi plac sand- viciurile", creierul vostru ar activa aceleaşi zone, indiferent dacă aţi ţine cu adevărat un sandvici în mână sau nu.

Multe persoane, dacă sunt bolnave de mult timp, vorbesc despre afecţiunea lor formulând afirmaţii de genul: „e îngrozitor", „n-o să mă mai fac bine niciodată" şi „mă simt obosit(ă)". Deşi aceste afirmaţii sunt reflecţii fidele, corecte ale modului cum se simt, ele aduc afecţiunea respectivă la un nivel biologic, întrucât neuronii sunt stimulaţi în zonele corespunzătoare de la nivelul creierului şi astfel se secretă substanţe chimice, iar genele se activează şi dezactivează; aşadar celulele legate de acea afecţiune sunt încurajate să producă proteine şi alte substanţe care susţin starea bolnavului.

Sigur că este dificil să spui sau chiar şi numai să gândeşti altceva decât ceea ce simţi; când îţi este rău sau eşti în suferinţă, ultimul lucru de care ai nevoie este ca cineva să te bată la cap să afişezi o atitudine pozitivă. O prietenă de-ale mele care se confrunta, la un moment

dat, cu nişte provocări grele în viaţă m-a făcut să râd când mi-a spus: „Dacă îmi mai spune o singură persoană să gândesc pozitiv, îi dau un pumn.” Dar, când veţi fi pregătiţi - şi poate că acum nu sunteţi din cauza unei experienţe copleşitoare date de boală atunci o schimbare de atitudine sigur vă va ajuta.

Când o persoană bolnavă îşi schimbă atitudinea şi afirmă, în repetate rânduri, periodic, „îmi revin” sau „mă fac din ce în ce mai bine” ori rosteşte arhicunoscuta afirmaţie „cu fiecare zi care trece, sunt din ce în ce mai bine” sau chiar „sunt hotărât(ă) să îmi revin pe deplin”, atunci se formează conexiuni neuronale adecvate şi se secretă neuropeptidele, care interacţionează cu celulele şi ADN-ul, pentru a determina vindecarea. Conştientizarea bolii şi a sistemelor organismului ce sunt afectate ne asigură că se vor activa neuronii care trebuie, pentru a atinge sistemele organismului de care e nevoie în acele momente. Sentimentul de eliberare dat de faptul că „ştim” că ne revenim vor duce şi la reducerea hormonilor de stres, ceea ce va accelera procesul de vindecare.

FACEŢI COMENTARII

Puteţi folosi o serie de afirmaţii în vizualizările de vindecare. Uneori, poate fi util să facem un comentariu verbal despre ceea ce se întâmplă. De pildă, în timpul unei vizualizări în care, să spunem, extrageţi bacteriile nocive cu un aspirator imaginar, aţi putea afirma ceva de genul: „Toate bacteriile nocive să dispară din corpul meu!”, ceea ce indică ce se întâmplă, iar neuronii se vor activa la nivelul creierului ca şi când bacteriile chiar ar

dispărea din organism, ceea ce se şi întâmplă, de fapt.

Afirmaţiile făcute atrag şi mai mult atenţia asupra a ceea ce vizualizăm, ajutându-ne să ne concentrăm asupra acelei părţi a corpului, stimulând, astfel, celulele nervoase şi inducând procesul de vindecare. Ele pot fi utile dacă scena din mintea voastră nu este foarte clară.

Ca un alt exemplu: în timp ce vi se ard celulele cancerigene cu un laser verde, aţi putea afirma: „Celulele cancerigene dispar din corpul meu şi îl lasă intact."

Să spunem că vă vizualizaţi turnând o poţiune magică, cu efect lubrifiant, peste o articulaţie afectată de artrită. în timp ce luaţi recipientul în care se află substanţa respectivă şi tubul de cauciuc cu ajutorul căruia veţi turna lichidul peste articulaţie, aţi putea spune că „această substanţă este magică, 100% eficientă şi cu efect lubrifiant de durată". în timp ce îl turnaţi peste articulaţie, spuneţi-vă că „lichidul se prelinge peste articulaţie, care acum nu mai are nicio problemă sau nicio durere". în timp ce vă imaginaţi mişcând articulaţia, spuneţi: „articulaţia se mişcă liber şi uşor acum". Aşadar, în esenţă, comentaţi modul în care evoluează procesul de vindecare, prin fragmente din acest proces. Puteţi adăuga câte comentarii doriţi sau puteţi să nu faceţi niciun comentariu.

Comentariile acestea sunt utile dacă nu reuşiţi să vizualizaţi scena de vindecare în mod clar, vădit, dat fiind că neuronii tot vor fi activaţi, indiferent dacă vedeţi imaginea respectivă sau nu. Dacă nu vă puteţi imagina cu ochii minţii pereţii interiori ai unei artere, de pildă, simpla conştientizare a ideii de „diametru interior al

arterei” va stimula neuronii ca şi când efectiv aţi privi în interiorul acelei artere.

CÂT DE DES AR TREBUI SĂ ÎMI ROSTESC AFIRMAŢIILE?

în afară de comentarii, există şi alte tipuri de afirmaţii care funcţionează pentru anumite persoane, dar eu unul am descoperit că, cu cât afirm ceva mai des şi cu mai multă ardoare, cu atât mai repede se produce schimbarea (vizată). A repeta ceva de zece ori pe zi dimineaţa şi de zece ori seara este un bun început sau aţi putea rosti o afirmaţie ori de câte ori vă apare acel gând în minte. De exemplu, aţi putea spune o afirmaţie de genul „mă refac/îmi revin” ori de câte ori vreţi, ajungând, astfel, la o frecvenţă de 20-30 de ori pe zi.

Nu trebuie neapărat să vă planificaţi când să faceţi afirmaţiile respective, dar asta vă ajută. De zece ori dimineaţa şi de zece ori seara poate fi o planificare, un soi de programare. Urmaţi acest exerciţiu cât timp simţiţi nevoia, până când se produce schimbarea dorită. Puteţi face afirmaţiile şi mai des de atât, dacă doriţi. Puteţi chiar resimţi nevoia să vă rostiţi afirmaţiile şi de 50 de ori sau mai mult pe zi.

în anul 1994, am mers să consult un medic, deoarece descoperisem o umflătură la unul din testicule. îmi era foarte frică. Medicul mi-a fixat o programare şi la un specialist câteva zile mai târziu, ceea ce m-a făcut să-mi fie şi mai teamă. îmi aduc aminte că m-am urcat în maşină şi am început să plâng. După care m-am enervat

pentru că am lăsat ca unele aspecte ale vieţii mele să nu fie aşa cum mi-aş fi dorit. Mi-am luat angajamentul de a face nişte schimbări serioase, după ce voi fi trecut de acest episod, lucru pe care mi-am propus să-l urmez cu maximă determinare.

În decursul următoarelor zile, am afirmat cu convingere, de câteva sute de ori pe zi: „gata, mi-a trecut (problema)!”. De asemenea, când rosteam acest lucru, făceam şi o mişcare de baleiere cu mâna, ca şi când tăiam ceva, ceea ce reprezenta, de fapt, o extirpare simbolică a chistului. Indiferent ce altceva mai făceam la momentul respectiv, dacă mi se strecura vreo umbră de îndoială în minte, mă opream şi reluam afirmaţiile şi gestul cu mâna până când îndoiala mi se disipa.

Eram în al doilea an de doctorat şi lucram la compania farmaceutică care îmi finanţa studiile. îmi amintesc că am ratat câteva experimente delicate în acele zile, din cauza unei îndoieli care mi se furişa constant în minte atunci când mă aflam într-o etapă decisivă a studiului şi utilizam substanţe chimice scumpe. Dar, pentru mine, sănătatea mea era mai importantă. Era, în fapt, un simbol a ceea ce era mai important pentru mine în privinţa raportului: munca *vs.* sănătatea mea.

Atunci când medicul specialist m-a consultat câteva zile mai târziu, chistul dispăruse. Posibil să fi fost chiar o tumoare. Sincer, nici nu mă mai preocupa despre ce fusese vorba. Ceea ce mă interesa era faptul că dispăruse.

în majoritatea cazurilor în care îmi rosteam afirmaţiile, o făceam cu multă convingere. Chiar credeam în ele. Atunci când mă aflam într-un loc unde nu le puteam rosti cu voce tare, le spuneam în gând. Dacă eram acasă, mă plimbam prin cameră şi le rosteam tare, cu multă convingere.

CUM SĂ CREĂM O AFIRMAŢIE

*

Cum ştim ce să spunem? Afirmaţiile sunt declaraţii de „fapt”, aşadar scrieţi-le ca pe nişte afirmaţii pozitive. Iată o listă de afirmaţii pozitive despre vindecare:

„Mă refac.”
„Mă simt din ce în ce mai bine.”
„Mă simt mai bine.”
„Starea mea (de sănătate) se îmbunătăţeşte.”
„Celulele cancerigene dispar.”
„Tumoarea se micşorează şi dispare.”
„A dispărut.”
„Acum mă pot mişca liber şi uşor.”
„Presiunea mea arterială revine la normal.”
„Inima mea este din ce în ce mai sănătoasă.”
„Respiraţia mea este tot mai uşoară.”

Faceţi aceste afirmaţii să fie cu adevărat pozitive. De pildă:

„Mă refac rapid” este mult mai eficace decât, de exemplu, „Răceala îmi dispare.”

„Tumoarea se micşorează şi dispare.” este mai eficace decât „Cancerul meu este mai puţin grav.”

„Mă refac.” este mai eficace decât „Nu mă mai simt la fel de rau.

Nu uitaţi, afirmaţiile se pot folosi în combinaţie sau nu cu procesul de vizualizare. Vom vedea cum funcţionează aceste strategii în următoarele pagini ale cărţii, care constituie o colecţie de poveşti adevărate culese de la oameni care îşi descriu periplul prin ţinutul vindecării şi rolul pe care mintea l-a jucat în acest context.

Partea a II-a

Povesti adevărate

J

Introducere

Această secţiune conţine o serie de poveşti adevărate culese de la oameni din lumea largă care au recurs la vizualizare ca parte componentă a periplului lor pe calea vindecării de boală.

După cum veţi vedea, mulţi au folosit vizualizarea concomitent cu alte metode de tratament. Aceştia au utilizat-o nu atât *în loc de* medicamente, ci *în plus faţă de* medicamentaţie sau de alte terapii.

Am remarcat o similaritate frapantă la toate poveştile pe care le-am adunat de la diverse persoane. Vorbim de poveşti ce mi-au fost împărtăşite de persoane care nu s-au văzut faţă în faţă niciodată în viaţa lor şi care, totuşi, au folosit o strategie similară pentru a se vindeca. Fiecare persoană şi-a creat o aşa-zisă „scenă de vindecare", după cum o numesc eu în Capitolul 8, ce presupune imaginarea procesului de îndepărtare a celulelor nesănătoase ori a bolii respective din organism.

Din păcate, nu există foarte multe cărţi care să le spună oamenilor cum să facă acest lucru. Eu unul am ajuns să cred că multe persoane par a şti intuitiv cum trebuie să procedeze, aşa cum am descoperit în cazul meu, atunci când a trebuit să concep scene de vindecare pentru mine. Nu ne învaţă nimeni asta, dar se pare că ştim ce trebuie făcut atunci când ne aflăm într-o astfel de situaţie.

Niciuna dintre aceste poveşti nu a fost verificată din punct de vedere medical. Le-am preluat ca atare, în spiritul în care mi-au fost trimise. Oamenii au avut amabilitatea de a-mi transmite poveştile lor de viaţă, în speranţa că experienţele proprii îi vor inspira şi pe alţii, le vor da încredere că se pot vindeca şi, mai ales, îi vor convinge *să creadă* că pot reuşi.

Există posibilitatea ca evoluţia bolii unora dintre cei care povestesc experienţele lor să nu fi depins de strategiile şi tehnicile folosite de ei, dar a face din această afirmaţie o generalizare ar însemna să negăm puternica şi adeseori subestimata minte omenească. Aşa cum am mai afirmat pe parcursul cărţii, există mulţi factori care influenţează vindecarea. Mintea este unul dintre ei şi sper ca prin lectura cărţii de faţă, dar mai ales a acestei secţiuni din carte, să începem să ne

folosim mintea, gândurile intr-un mod pozitiv şi constructiv.

în capitolele ce vor urma, am grupat poveştile după boala sau afecţiunea medicală în speţă: cancer, afecţiuni cardiace, dureri, oboseală cronică şi encefalomielită mialgică (EM), virusuri, alergii şi boli autoimune; toate includ şi relatări legate de pierderea în greutate şi regenerarea fizică.

Cancerul

POVESTEA LUI IRIS

Mă cronometrez şi mă sprijin în umăr. Văd un tobogan imaginar care mă poate duce în orice parte a corpului meu şi care ajunge în orice zonă îmi doresc. M-am hotărât dinainte să-mi pregătesc un loc confortabil unde să stau, de exemplu pe o pătură pe iarbă sau pe un fotoliu moale, un loc unde soarele străluceşte mereu şi te poţi simţi liniştit şi împăcat. ***[Iarba/ păşunea şi fotoliul vor fi mereu acolo, ori de câte ori vă faceţi vizualizarea.]***

Mie îmi place să lucrez şi cu sunete, şi cu elemente vizuale, pentru că astfel totul devine mai interesant. Dat fiind că mă folosesc şi de cristale, îmi iau mereu pendulul cu mine, pentru că el acţionează ca un magnet pentru celulele cancerigene, iar voi puteţi privi cum efectiv acesta trage celulele din zona respectivă. E minunat să priveşti ce se întâmplă pentru că poţi realmente trăi sentimentul de a şti că ai extras acele celule distructive şi le-ai aruncat pe toboganul imaginar.

Bine, să începem!

Când mă sprijin pe umăr, vorbesc cu mine însămi şi îmi spun: „OK, Iris, e vremea să ne disträm. Să coborâm şi să vedem ce vor să facă celulele alea nocive.”

Alunec pe tobogan şi recurg la sunete, aşa cum ar face un copil. îmi reperez fotoliul, mă uit la celule şi stau de vorbă cu ele. „Ştiţi cât vă iubesc şi cât îmi place să discut cu voi zi de zi, dar mai ştiti şi că nu puteţi rămâne aici o veşnicie; aşadar va trebui să plecaţi."

îmi imaginez că celulele îmi răspund şi îmi spun aşa: „Şi noi te iubim şi te înţelegem." Apoi se entuziasmează şi mă întreabă: „Ţi-ai adus pendulul?".

„Da, l-am adus!", spun eu. îl scot din buzunar şi îl ţin în mână, lăsându-l să atârne. Acesta începe să se învârtă şi aud râsetul celulelor, în timp ce se prind de el, fiind atrase ca de un magnet. Inspectez zona respectivă din organismul meu, pentru a vedea dacă e curată, dar mereu mai găsesc vreo două celule care se ascund. Atunci, încep să strig: „Vă văd şi veţi rata distracţia de pe tobogan, dacă nu vă grăbiţi!", iar ele se grăbesc să iasă şi chicotesc, în timp ce merg lângă celelalte celule adunate pe pendul.

Continui să le învârt, iar ele mă întreabă: „Ţi-ai deschis robineţii de la picioare?". Mă aplec, deschid cele cinci robinete imaginare şi le spun: „Sunteţi gata, toate?". Le duc până sus, deasupra piciorului, le fac vânt cu pendulul şi le aud ţipând de bucurie, în timp ce coboară pe tobogan, până jos, la picioarele mele, şi de la picioarele mele intră în Pământul-Mamă, de unde îmi strigă: „Te iubim, Iris!", iar eu le răspund: „Şi eu pe voi!".

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Iris a avut o atitudine jovială, pozitivă, şi a existat o importantă componentă de umor în secvenţa ei, ceea ce a

minimalizat orice formă de stres pe care ar fi resimţit-o în mod obişnuit, dată fiind starea ei de sănătate. Ea şi-a creat, deopotrivă, un loc
confortabil în secvenţa ei, în care să se relaxeze şi să se liniştească.

în scena ei, Iris vedea practic cum scapă de celulele cancerigene. Această secvenţă reprezintă interpretarea poveştii cu celulele cancerigene care se transformă în celule benigne. Conştientizarea locului în care se aflau celulele cancerigene a stimulat acele zone şi acea parte a creierului care le guverna. Faptul că scena imaginată de ea a fost atât de clară, încât putea „trăi chiar sentimentul" că acele celule cancerigene dispar, a amplificat forţa episodului imaginat, precum şi viteza cu care s-a obţinut rezultatul urmărit.

De asemenea, trebuie remarcat faptul că Iris a tratat celulele cancerigene cu dragoste şi chiar şi le-a imaginat părăsindu-i corpul într-un manieră veselă. Unele persoane preferă acest tip de exerciţiu (de vizualizare). Dragostea este o stare de spirit puternică şi poate avea cu adevărat o influenţă esenţială asupra evoluţiei bolii. în final, şi noi vom obţine acelaşi efect, cât timp scena noastră descrie trecerea de la prezenţa (în organism) a unor celule maligne la dispariţia acestora din organism.

POVESTEA PETULEI

Am fost diagnosticată cu cancer de sân, inoperabil, în urmă cu zece ani. Mi s-a dat doar o şansă de 15% de supravieţuire. Cancerul s-a răspândit la nivelul sistemului limfatic şi la gât. Am făcut chimioterapie şi radioterapie pentru a reduce tumorile şi, în cazul în care mai rămânea ceva nociv la sân, acel rest urma să fie extirpat prin operaţie.

Pe când făceam tratament, obişnuiam să vizualizez un iepure, căruia îi spuneam „Sănătate Pură”, ce sărea în corpul meu şi îmi mânca toate celulele cancerigene. Celulele acestea erau hrana iepurelui, iar lui îi plăcea să le mănânce. Ele nu îi făceau rău, pentru că erau hrana sa. Iepurele arăta atât de sănătos şi avea blăniţa foarte lucioasă. După ce îşi făcea plinul, sărea afară din corpul meu şi alerga în pădure, unde, într-un anumit punct, elimina toate acele „gunoaie” din corpul său. în acel loc, în timp, a crescut un arbore falnic. Toţi cei care admirau copacul sau se odihneau la umbra sa se simţeau împăcaţi şi liniştiţi. Era numit „copacul vindecării”.

Exersam această vizualizare de vreo două sau trei ori pe zi şi ori de câte ori făceam tratament. La finele tratamentului, medicii au fost uimiţi de cât de bine răspunsesem la acesta. Cancerul dispăruse şi, din acest motiv, nu a mai trebuit să fac acea intervenţie chirurgicală.

O altă vizualizare pe care am practicat-o era cea în care priveam (cu ochii minţii) celulele cancerigene cape nişte baloane şi vedeam de două-trei ori pe zi cum se sparg. Apoi, bucăţile rămase erau eliminate din organismul meu sub forma unor reziduuri care erau trimise în pământ, unde urmau să se preschimbe în energie pozitivă pentru binele tuturor.

Cea de-a treia vizualizare era cea în care stăteam sub un duş cu apă pură, vindecătoare. Apa îmi pătrundea prin creştetul capului şi mi se scurgea prin tot corpul, curăţându-mă de toate celulele maligne. Apa îmi ieşea pe la picioare neagră, sub forma unui lichid vâscos la început. Treptat, aceasta se preschimba într-un lichid mai fluid, apoi în apă curată, după ce celulele cancerigene fuseseră eliminate. Apa aceasta se scurgea în pământ, unde, la fel, se transforma în energie bună, pozitivă. Apoi, vizualizam o lumină albă,

vindecătoare, ce umplea spaţiile din corpul meu ocupate înainte de celulele cancerigene.

De asemenea, obişnuiesc ca în fiecare seară, înainte de a adormi, să îmi spun: „Am un organism minunat care străluceşte de o sănătate perfectă.” şi „Fiecare celulă vie din corpul meu este intactă, normală şi perfectă.” De asemenea, îmi vizualizez corpul scăldat într-o lumină roz, dat fiind că rozul este culoarea iubirii şi a armoniei. Sunt convinsă că toate acestea m-au ajutat, dat fiind că sunt în viaţă, chiar după 11 ani de la diagnosticare. Medicii şi asistentele medicale încă se minunează de faptul că sunt atât de sănătoasă.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Scena Petulei a descris trecerea de la faza de a avea cancer la cea de a nu mai avea această boală. Observaţi creativitatea din prima vizualizare. Utilizarea acelui iepure pe nume „Sănătate Pură” a creat o scenă uşor de asimilat, care a redus stresul asociat bolii şi a făcut ca întreaga scenă să fie şi mai interesantă, însuşi numele de „Sănătate Pură” a fost unul simbolic, reflectând modul cum se percepea ea pe sine, dată fiind imaginea iepuraşului sănătos, cu blăniţa strălucitoare.

îmi place şi partea legată de „reciclarea” celulelor maligne. Aceasta reflectă atât atitudinea unui om care ştie că în toate lucrurile rele există şi o parte bună, cât şi dorinţa de a face ca lucrurile să meargă în mai bine. Ştim foarte bine că o atitudine pozitivă întreţine starea de sănătate.

Observaţi şi că ea a recurs la vizualizare, dar a făcut şi chimioterapie. Nu trebuie să fie ori una, ori cealaltă. Canalizarea atenţiei asupra zonei unde este localizat cancerul a stimulat zona respectivă, precum şi zona creierului care o guvernează,

modificând harta neuronală şi generând numeroase modificări chimice. Genele de la nivelul creierului, din organism şi din zona unde era localizat cancerul au fost activate, iar cele din celulele stern au stimulat dezvoltarea unor celule noi, sănătoase.

Un rol important în vindecarea Petulei l-a jucat şi repetarea vizualizării. Ea obişnuia să se folosească de acest proces de cel puţin două sau trei ori pe zi.

Utilizarea baloanelor a reprezentat o vizualizare simbolică şi a constituit spargerea „bulei de cancer" din corpul ei. Pentru subconştientul său, cancerul a fost eliminat, ceea ce a stimulat zonele de la nivelul creierului şi al organismului care trebuiau stimulate, pentru ca, intr-adevăr, cancerul să dispară intr-un final.

Vizualizarea aceea de la duş a fost, de asemenea, una puternică şi simbolică, întrucât, ca şi celelalte două, descria trecerea de la starea de a avea cancer la cea de a nu mai avea această boală gravă. Odată ce vizualizarea progresa, iar apa devenea tot mai limpede, acest fapt a transmis un puternic mesaj subconştient creierului ei, şi anume că, iată, cancerul dispăruse.

Utilizarea separat a celor trei vizualizări a fost un lucru foarte bun, deoarece, uneori, ne plictisim de o scenă care se tot repetă. Acesta este punctul în care mulţi cedează; nu se pot motiva îndeajuns pentru a vizualiza aceeaşi imagine în mod repetat, dar tonusul rămâne ridicat, proaspăt atunci când disecăm şi schimbăm scenele vizualizate.

Nu în ultimul rând, afirmaţia Petulei a contribuit mult la vindecare, pentru că astfel ea şi-a concentrat atenţia asupra a ceea ce îşi dorea şi, ca şi în cazul vizualizărilor, i-a stimulat creierul şi organismul în mod adecvat, ceea ce a condus la vindecare.

POVESTEA LUI CATHIE

În urmă cu zece ani, am fost diagnosticată cu limfom non-Hodgkin. Aveam nişte tumori foarte mari la nivelul abdomenului şi în zona inghinală. Am fost programată la chimioterapie, dar mi s-a spus să aştept cinci săptămâni, ca să văd cum evoluează afecţiunea. Se credea că este un tip de boală cu evoluţie înceată, dar, întrucât tumorile erau foarte mari, opinia generală era că este posibil ca boala - cancerul - să aibă o formă mai agresivă.

În timpul acestei perioade de aşteptare, citeam foarte mult şi făceam reflexoterapie de trei ori pe săptămână. Am început să mă pregătesc şi ca reflexolog, deci ştiam că reflexoterapia ajută. Reflexologul meu mi-a vorbit de riscurile reale ale chimioterapiei, lucru de care eu nu ştiam. Ca să scurtez povestea, am decis să renunţ la orice fel de tratament convenţional şi să mă bazez pe o dietă organică, cu sucuri şi legume, plimbări lungi prin natură şi mult râs alături de prieteni; totodată, am renunţat la activitatea de cadru didactic, dar am recurs la vizualizare pentru a-mi impulsiona celulele să se descotorosească de cancer. În primul rând, mi-am spus că organismul meu nu este şi duşmanul meu, ci că unele dintre celulele sale s-au rătăcit undeva pe traseu. Am făcut un desen reprezentând celulele mele cancerigene sub forma unor biluţe gri, fără să aibă o formă mare sau substanţă. Apoi, mi-am desenat celulele sau limfocitele T ca pe nişte mici peşti piranha - aceştia aveau ochi prietenoşi, pătrunzători şi dinţi foarte ascuţiţi! Biluţele acelea negre nu aveau nicio şansă de scăpare! Le-am vizualizat înghiţind masiv celule cancerigene şi îngurgitându-le cu nesaţ! Ba chiar le-am auzit

murmurând „Mmm, ce bun!”, în timp ce le înfulecau.

La început, a fost nevoie să reiau de câteva ori pe zi episodul de vizualizare, dar la scurt timp a devenit parte integrantă din mine. Era ca şi când aveam un mic ecran TV în colţul minţii, care îmi arăta constant acelaşi desen animat, ceea ce mă amuza copios.

Am folosit şi afirmaţii care, însă, variau. La început, când încă eram îngrijorată din cauza diagnosticului şi a faptului că s-ar putea să pierd lupta cu boala, am inventat eu una, o variantă a afirmaţiei „cu fiecare zi care trece, mă simt din ce în ce mai bine”. Afirmaţia mea suna aşa: „sistemul meu imunitar este foarte puternic şi, zi de zi, celulele mele sunt mai sănătoase, iar sistemul meu imunitar este foarte puternic.” Cumva, repetarea afirmaţiei părea necesară pentru a mi-o întipări în minte.

A şi funcţionat, dat fiind faptul că ori de câte ori mă trezeam peste noapte, cuprinsă de panică, îmi venea imediat în minte această afirmaţie, apoi mă puteam culca la loc, după ce îmi concentram o vreme atenţia asupra acestei fraze. După care, noaptea următoare, mă trezeam iar şi, de data asta, imediat ce deschideam ochii, aceste cuvinte îmi răsunau în minte, după care mă culcam la loc, fiind sigură că, până şi în somn, organismul meu lucra pentru binele meu. După o vreme, nici bine nu deschideam ochii, că şi auzeam afirmaţia în capul meu: caseta se derula fără să trebuiască să o pornesc, ca să mă exprim plastic! După ce mi-am dat seama de acest lucru, nu m-am mai trezit noaptea.

Reluam afirmaţia şi peste zi: luam o oglindă şi mă prefăceam că vorbesc cu altcineva şi îi spuneam persoanei din oglindă: „sistemul meu imunitar este foarte puternic, să ştii!” şi adeseori mi se întâmpla să ajung să râd la gândul că cineva

poate trece pe lângă mine, în timp ce eu port această conversaţie nebună cu oglinda.

De asemenea, am recurs la afirmaţii care atingeau anumite chestiuni afective aflate chiar la originea cancerului meu. Una foarte simplă, sugerată de Louise Hay, este:„Mă iubesc şi mă aprob, iar totul este bine.”, ceea ce părea imposibil la început. Nu mă puteam privi şi spune: „Mă iubesc şi mă aprob.”, fără fie să plâng, fie să râd isteric... Şi totuşi, cu ajutorul sfaturilor date de Louise Hay, am ajuns să privesc afirmaţia de a învinge cancerul ca fiind un resentiment adânc şi de durată... şi m-am mobilizat. La fel am făcut şi cu afirmaţia „îmi accept şi mă detaşez cu bucurie de trecut.” încă recurg la această afirmaţie şi în prezent şi îmi simt inima deschisă, atunci când o rostesc.

Am fost diagnosticată cu această boală în aprilie, când am împlinit 45 de ani, iar, până în luna decembrie, tumorile mele canceroase se reduseseră cu 70%. Până la începutul anului următor, dispăruseră cu totul. Puteţi verifica toate aceste date: medicul meu consultant de la Vale of Leven Hospital (din Scoţia) este Dr. Patricia Clarke.

Pentru o viaţă fără limite!

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Pacienta Cathie a creat o scenă în care îşi vedea celulele sau limfocitele T înghiţindu-i celulele cancerigene, descriind cum trece de la starea de a avea cancer la a nu mai avea această boală, ceea ce ar fi stimulat zonele cancerigene din organism, precum şi zonele creierului care le guvernează, conducând la modificări chimice şi genetice benefice la nivelul creierului şi în zonele atinse de cancer.

Afirmând că organismul ei nu îi este duşman, s-a tratat cu iubire. Când zăbovim asupra unor lucruri care au mers prost şi credem că e ceva în neregulă cu noi, generăm stres, ceea ce produce efecte negative asupra sănătăţii noastre. Cathie, în schimb, a afirmat că anumite celule pur şi simplu se rătăciseră, ceea ce indică iubire şi acceptare, care, cred eu, fac o diferenţă în sens pozitiv.

Putea să ajute şi reflexoterapia. Deşi, ca în cazul multor terapii alternative, nu prea sunt dovezi pozitive care să susţină această idee, eu unul cred că este doar o chestiune de timp până când vom avea indicii mai solide în acest sens. Credinţa ei a contribuit la eficienţa metodei.

Tot un efect benefic a avut şi introducerea exerciţiului fizic şi a unei diete sănătoase, organice, precum şi a sucurilor de legume. Există dovezi care atestă că un consum ridicat de fructe şi de legume, concomitent cu reducerea consumului de carne, poate contribui la vindecarea cancerului.

A râde mult poate reduce stresul şi genera, în fluxul sanguin, substanţe chimice ce induc starea de fericire, care joacă, deopotrivă, un rol pozitiv în procesul de vindecare. Introducerea acelei interjecţii („Mmm, ce bun!”) cu siguranţă i-a adus un zâmbet pe chip în timp ce făcea exerciţii de vizualizare.

A fost o idee bună şi să renunţe la predat, dat fiind că aşa s-a mai eliminat o posibilă sursă de stres, permiţându-i, astfel, lui Cathie să-şi canalizeze mai multă energie asupra vindecării. Este limpede că ea a avut o atitudine pozitivă şi a fost hotărâtă să se vindece de cancer.

Atitudinea pozitivă a lui Cathie presupune şi foarte multe vizualizări. Scena pe care şi-a creat-o a devenit, practic, parte integrantă din viaţa ei, ceea ce, sigur, poate avea consecinţe pozitive semnificative.

Utilizarea afirmaţiilor a contribuit în mod pozitiv la vindecare, prin îmbunătăţirea sistemului ei imunitar.

De asemenea, privindu-şi cancerul ca pe un resentiment adânc şi de durată, Cathie a regăsit în ea forţa necesară pentru a gestiona toate problemele ei afective. După părerea mea, există o strânsă legătură între emoţiile negative suprimate, înăbuşite, de acest tip, şi unele forme de cancer. Am menţionat o parte din dovezile care susţin această ipoteză în cartea mea *It's the Thought that Counts (Gândurile contează).*

POVESTEA LUI SARAH

în urma intervenţiei chirurgicale, cu caracter investigativ, asupra umflăturii pe care o aveam în zona inghinală, în 2005, am fost diagnosticată cu limfom non-Hodgkin. Investigaţii medicale mai ample au condus la concluzia că boala era prezentă în ambele părţi ale corpului, precum şi la nivelul măduvei spinării. înţeleg că, în termeni medicali, e vorba despre ceea ce se numeşte stadiul IV al bolii.

Mi s-a explicat că un eventual tratament ar fi cel cu chimioterapie, cu posibilitatea unui transplant de măduvă osoasă pe viitor. Mi s-a spus, în egală măsură, că limfomul era de grad redus, că nu exista un tratament imediat, ci se putea efectua doar o supraveghere activă, până la modificarea simptomelor. Iniţial, am fost foarte bulversată de acest curs al acţiunii, dat fiind faptul că întotdeauna îmi fusese clar că o intervenţie medicală timpurie produce rezultate optime în tratarea cancerului, dar, pe măsură ce învăţam tot mai multe despre boală, mă simţeam din ce în ce mai confortabil cu situaţia. Mi-am dat seama că pot fi perioade lungi de timp în care să nu se producă nicio schimbare sau să aibă loc o

schimbare prea mică în ceea ce priveşte evoluţia bolii. Astfel, am avut timp suficient să prospectez alte căi.

În anii 1980, mi-am cumpărat cartea Creative Visualization („Vizualizare creativă") scrisă de Shakti Gawain, şi am descoperit, astfel, meditaţia, trăindu-mi viaţa, o vreme, prin afirmaţii şi exerciţii de vizualizare. Ba chiar am participat la unul din workshop-urile lui Shakti de la Londra, doar că, din varii motive, acea parte a vieţii mele s-a încheiat atunci.

Cu toate acestea, terapia complementară a rămas în aria mea de interes, aşa că am început să explorez domeniul în profunzime, mai ales prin raportare la situaţia curentă în care mă aflam. Cartea lui Brandon Bay, Călătoria (care descrie periplul lui Brandon pe calea către vindecare, prin eliberarea multor ani de suferinţă afectivă), stătea pe raft, acasă, de vreun an de zile, şi tot nu mă apucasem să o citesc, aşa că acela a fost punctul meu de plecare.

Am pornit la drum în primul meu „periplu" la două săptămâni după diagnosticare şi, pentru mine, a fost o experienţă care mi-a schimbat viaţa. Atunci am descoperit un consultant holistic care pusese la punct o abordare complementară în tratarea cancerului. Aşa am şi început să recurg la tehnici de meditaţie şi de vizualizare.

Mai apelasem la homeopatie în trecut, pentru mici dureri sau indispoziţii, şi fusesem foarte impresionată de rezultat. De aceea, am cerut din nou îndrumare şi sfaturi de la un homeopat. Cel cu care am lucrat mi-a oferit sfaturi care au venit în sprijinul tuturor aspectelor abordării mele curente faţă de starea de bine. Am fost iniţiată în tainele Reiki, care mi s-a părut cea mai profundă metodă de intervenţie. Am descoperit că Reiki întăreşte tehnicile de meditaţie şi de vizualizare pe care le foloseam deja.

După o vreme, utilizarea tehnicilor Reiki mi-a intensificat activitatea de vizualizare, în asemenea măsură încât nu trebuie decât să recurg la intenţia iniţială pentru a genera o vizualizare spontană, gest devenit ceva lipsit de efort. Vizualizările se manifestă aproape imediat ce închid ochii.

Am avut numeroase experienţe diferite de vizualizare prin meditaţie, periplu spiritual, Reiki şi chiar atunci când ies afară cu câinele, şi cred că acestea au un impact profund asupra procesului meu de vindecare.

Cred cu tărie că, dacă cei diagnosticaţi cu cancer s-ar putea raporta altfel la boală, acest lucru ar avea un profund impact asupra pronosticului pe termen lung. Prea mulţi se simt neajutoraţi atunci când se confruntă cu un diagnostic precum cancerul şi acceptă pronosticul medical fără să crâcnească. Din nefericire, pentru mulţi, aceasta devine, ulterior, realitatea lor. Şi eu m-am aflat, o vreme, în această situaţie.

în cazul meu, însă, nu a trebuit să grăbesc tratamentul, ceea ce mi-a oferit timpul necesar pentru a-mi explora opţiunile. Doi ani mai târziu, iată, sunt convinsă că sănătatea este o stare de spirit, o stare a minţii. Toate aspectele vieţii mele s-au îmbunătăţit, iar eu sunt mult mai bine acum. Continui să merg la medic cu regularitate, dar, cu toate acestea, frecvenţa vizitelor s-a redus semnificativ, dat fiind că acum simptomele bolii sunt stabile.

Bănuiesc că cele mai măsurabile, să le spunem aşa, rezultate ale vizualizării sunt cele fizice. După o tomografie făcută în 2005, mi s-a spus că pe ambele laturi ale zonei inghinale erau evidenţi noduli măriţi. Adevărul e că nici nu trebuia să mi se spună, pentru că se observau oricum cu ochiul liber. în plus, îi simţeam ca pe nişte boabe mari de mazăre în zona inghinală când mă palpam. Când am început

să fac vizualizările, îmi imaginam umflăturile cape nişte cuburi de gheaţă care se topesc încet-încet până când dispar de tot. Am repetat această vizualizare în fiecare seară, înainte să merg la culcare. în decurs de şase luni, nodulii de pe partea stângă se reduseseră semnificativ, iar astăzi sunt cu greu perceptibili. Nodulii măriţi de pe partea dreaptă s-au redus şi ei în dimensiune.

Personal, practic vizualizarea şi Reiki în fiecare zi. Fac Reiki cu un practicant o dată pe lună, timp de o oră. întrucât am urmat primul trainingpentru a deveni şi eu practicant Reiki (de nivel 1), sunt capabilă să îmi direcţionez fluxul de energie Reiki pentru mine însămi. Dat fiind că Reiki este o formă de vizualizare, mi-am dezvoltat propria tehnică prin care le îmbin pe amândouă. Cred că această combinaţie intensifică vizualizarea. Pornesc de la o intenţie iniţială şi, de multe ori, aceasta este aceea de a avea un organism perfect sănătos. Apoi, vizualizarea începe să se manifeste de la sine, cu foarte puţin efort din partea mea.

Cea mai memorabilă vizualizare manifestată în cazul meu este cea pe care o şi repet acum, de altfel, cu regularitate. Este vorba de o vizualizare în care toate celulele mele cancerigene din organism aşteaptă să se urce în autobuz! Eu le privesc cum se urcă într-un autobuz, una câte una, iar autobuzul porneşte împreună cu celulele mele cancerigene care îmi zâmbesc şi îmi fac cu mâna până când dispar în zare.

Un alt rezultat fizic notabil al vizualizării mele timp de doi ani este starea generală a sănătăţii mele şi starea mea de bine. înainte de diagnostic, făceam dese infecţii la nivelul pieptului şi mi se prescriau frecvent antibiotice, ceea ce îmi consuma energia, motiv pentru care mă simţeam mereu obosită.

în prezent, nu am mai făcut o astfel de infecţie de peste doi ani, rareori mă simt rău şi am foarte multă energie.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Sarah a crezut că sănătatea este o stare de spirit, aşadar s-a concentrat pentru a-şi folosi mintea în mod pozitiv. „Periplul" ei a jucat un rol-cheie în vindecarea sa, deoarece a facilitat vindecarea afectivă, care a produs impactul de rigoare asupra stării bolii. Ea a folosit şi Reiki şi a descoperit că aceasta a intensificat vizualizările la care recurgea. Fără îndoială că sesiunile regulate de Reiki au ajutat-o să-şi vindece organismul. Rapoarte ştiinţifice de dată recentă despre vindecările în care bolnavul se implică şi este proactiv indică faptul că acest lucru modifică rata creşterii celulelor la nivelul pielii, precum şi al celulelor osoase.

Scenele concepute de Sarah înfăţişează nodulii măriţi ca pe nişte cuburi de gheaţă pe care ea le vede topindu-se, ca să nu mai vorbim de scena memorabilă în care ea îşi priveşte celulele cancerigene urcându-se în autobuz. Astfel, scenele acestea descriu trecerea ei de la stadiul în care are tumori la cel în care nu mai are tumori, ceea ce, firește, i-a influenţat hărţile neuronale la nivelul ariilor ce aveau legătură cu boala.

Aşa cum am mai spus-o, eu unul nu cred că, de exemplu, creierul face distincţia între real şi imaginar. Aşa cum Sarah şi-a imaginat tumorile topindu-se, iar celulele cancerigene plecând cu un autobuz, este posibil ca şi creierul să secrete toate substanţele chimice de care e nevoie pentru a determina cu adevărat dispariţia cancerului, fiindcă asta şi-a imaginat ea.

POVESTEA LUI PAT

Povestea lui Pat, relatată de sora ei, Carol.

Sora mea, Pat, s-a trezit într-o dimineaţă şi a constatat că nu se mai poate mişca. A fost dusă la Spitalul Peterborough, iar, de acolo, la Spitalul Addenbrookes din Cambridge, unde i s-a pus diagnosticul de cancer la coloana vertebrală, localizat undeva între a treia şi a patra vertebră. I s-a recomandat radioterapie şi, după câteva săptămâni, Pat a fost în stare să meargă cu ajutorul unui cadru, însă alternativa medicală îi mai dădea doar şase săptămâni de trăit. Asta se întâmpla în anul 2002. La ora actuală, sora mea mă vizitează regulat şi conduce singură un autoturism. Nu mai foloseşte de mult cadrul.

Pat, fiica mea şi cu mine, precum şi mulţi dintre prietenii noştri avem o înclinaţie spirituală. Imediat ce Pat a fost diagnosticată cu cancer la coloană, cu toţii am început să apelăm la vizualizări.

Să vă spun ce am făcut. Obişnuiam să mă conectez şi apoi să privesc spatele lui Pat ca la o radiografie. Foloseam laser albastru pentru a distruge celulele cancerigene, nu şi coloana. Am făcut asta zi de zi, timp de un an. Când o vedeam pe sora mea, încercam mereu să-mi pun mâinile pe ea şi să îi cer lui Dumnezeu forţă specială de vindecare pentru a reuşi. Indiferent ce am făcut a dat roade, pentru că, deşi medicii i-au spus surorii mele că nu pot trata cancerul integral prin radioterapie, din cauza localizării sale, la ultimul control nu s-a mai depistat nicio urmă de cancer. I s-a spus că e complet vindecată. Cred cu tărie că mintea este un instrument puternic, dar că e nevoie de exerciţiu, de multă practică pentru a o face să fie şi mai puternică. Cred, deopotrivă, în

Dumnezeu, în îngeri şi în puterea rugăciunii - un set de instrumente foarte puternice, pe lângă mintea omenească.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Pat, familia ei şi prietenii lor i-au vizualizat, colectiv, vindecarea. Scena lui Carol descrie povestea eradicării celulelor cancerigene, ceea ce putea foarte bine să stimuleze zonele cancerigene şi acea parte a creierului care le guverna, conducând la modificări biochimice şi genetice la nivelul creierului şi în punctele unde era localizat cancerul. Vă sugerez să observaţi şi următorul aspect: Carol nu se afla în preajma surorii ei o mare parte din timp atunci când vizualiza scenele respective. Putem induce vindecarea altora. Carol a crezut cu tărie în puterea minţii, ceea ce i-a fost de ajutor. Dublată de credinţa ei în Dumnezeu, îngeri şi puterea rugăciunii, toate aceste elemente s-au dovedit, iată, a constitui, într-adevăr, un set de instrumente puternice de lucru.

POVESTEA LUI JEANNINE

în iulie 2007, după un test de frotiu, mi s-a pus următorul diagnostic: celule anormale, de nivel mediu, prezente la nivelul colului uterin. A trebuit să fac o colposcopie în data de 11 octombrie. Trebuie ţinut cont de faptul că acest lucru este ceva des întâlnit la femeile de vârsta mea (52 de ani) şi se tratează rapid, dar mie mi s-a părut a fi ceva foarte alarmant. Aşadar, după şocul iniţial, pe care l-am transpus într-un poem scris în jurnalul meu, şi după ce le-am dat vestea şi prietenilor celor mai apropiaţi, m-am hotărât să acţionez, să fac ceva în privinţa asta.

în septembrie, i-am scris domnului Jan de Vries (un medic renumit, de talie mondială, din Scoţia), care mi-a prescris un remediu pe bază de plante (Indolplex cu DIM: balanţă progesteron - estrogen). Luam câte o tabletă pe zi, dar mi-am dat seama, cu numai două săptămâni înainte să trebuiască să merg la control la clinică, că ar fi trebuit să iau cel puţin două pe zi.

Şi eu cred în puterea minţii, a relaxării etc. Timp de aproximativ două săptămâni, înainte de data controlului medical, mi-am propus să elimin celulele anormale din organism. Am vizualizat rânduri de celule (trei sau patru rânduri) cu un punct negru uriaş (mai mare decât ar fi trebuit să fie) şi le-am schimbat pe absolut toate cu câte o celulă sănătoasă, rând după rând, până când am simţit că toate sunt sănătoase. De asemenea, am folosit o gumă (de şters) imaginară şi am şters fiecare celulă anormală, înlocuind-o cu o celulă sănătoasă, şi apoi am vizualizat şirurile de celule sănătoase. Am făcut asta în fiecare seară.

M-am prezentat la control, la cabinetul de colposcopie, la data programată, iar medicul care m-a examinat a constatat că nu mai aveam celule anormale în organism. Obstetricianul chiar mi-a spus că vaginul meu arată cu mult mai tânăr decât al unei femei de vârsta mea! Atenţie, habar nu am ce voia să spună cu asta!

Am uitat să vă spun că am mai beneficiat de două vindecări de la distanţă tot în acea perioadă, la scurt timp după ce mi s-a pus diagnosticul. O vindecare s-a realizat prin bi-aură, iar cealaltă, printr-un prieten cu bi-aură, care îmi transmitea culoarea portocalie.[*]

---

* *Portocaliul* este considerat a fi cea mai intensă dintre culori în cromoterapie, un amestec al planului fizic (roşu), cu planul mental (galben). Este

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Povestea lui Jeannine ne descrie trecerea de la prezenţa acelor celule anormale în organismul ei la instalarea unor celule sănătoase în corp. Scena respectivă prezintă şiruri de celule cu un punct mare negru pe ele, celule pe care le schimbă cu unele sănătoase. De asemenea, ea a folosit o radieră imaginară pentru a şterge celulele anormale. Creierul nu face distincţia între real şi imaginar, aşadar este posibil ca schimbările chimice şi genetice să fi avut loc pentru a genera acel rezultat. Totodată, a urmat şi un tratament pe bază de plante, care probabil a avut şi el un efect pozitiv, deşi nu l-a luat în cantitatea prescrisă.

Jeannine a scris un poem şi le-a spus prietenilor apropiaţi de şocul iniţial pe care l-a resimţit, ceea ce e posibil să fi facilitat eliberarea emoţiilor negative, fapt ce a ajutat procesul de vindecare. Şi, aşa cum subliniam în povestea lui Pat, putem transmite vindecarea altor persoane. Jeannine a primit două vindecări în acest mod (de la distanţă), fiind vorba, în speţă, de vindecări prin bi-aură. într-una din ele, un prieten i-a trimis culoarea portocalie. Eu unul sunt mare amator al utilizării culorilor în vizualizări. De pildă, aşa cum spuneam şi în Capitolul 3, albastrul este o culoare care calmează, linişteşte, într-un studiu, sedativele placebo de culoare albastră s-au dovedit a fi eficiente în proporţie de 66%, comparativ cu cele de culoare roz, care au fost eficiente în proporţie de doar 26%. Portocaliul este adeseori asociat cu ideea de bucurie, fericire,vreme bună şi entuziasm.

---

culoarea căldurii, a creativităţii, a senzualităţii şi a emoţiilor. Prezenţa sa indică optimism, veselie, curaj, tendinţa spre echilibru şi armonie, iubire temeinică şi fidelitate. Portocaliul accelerează pulsaţiile inimii, menţine presiunea sanguină, favorizează secreţia gastrică, digestia, influenţează rinichii, prostata şi vezica urinară, *(n. red.)*

Uneori, este asociat cu ideea de putere, forţă şi curaj. Ambele înţelesuri sunt pozitive în sensul de vindecare. Pe Jeannine o ajuta să fie veselă şi plină de entuziasm sau să simtă că este puternică.

POVESTEA UNDEI

Vindecarea prin vizualizare mi s-a părut uluitoare. Acum cinci ani de zile, am fost diagnosticată cu diabet şi am trăit, ştiind că sunt bolnavă de diabet, timp de doi ani. Acum trei ani, am mers la medic ca să-mi prescrie un spray pentru astm şi am fost dusă de urgenţă la spital pentru o transfuzie de sânge. Aveam cancer la colon. Oboseala fusese singurul simptom, dar, graţie unui medic atent care a interpretat culoarea albă a mâinilor mele ca fiind un semn al unui deficit de sânge în organism, astăzi sunt în viaţă.

în timp ce aşteptam să fiu operată, am început terapia prin vizualizare. Studiasem, citisem despre mintea umană mulţi ani şi aveam de gând să-mi deschid o afacere, Mpower Mindworks, când am primit această veste năucitoare. Vizualizările m-au ajutat mult să depăşesc panica ce mă cuprindea şi au alungat trauma dată de sălile de tratamente şi lungile aşteptări pe holurile de la spital. Pur şi simplu am evadat într-un loc minunat, unde nu mai aveam nevoie de valium etc., ce era prescris altor pacienţi, pentru a evita claustrofobia din timpul tomografiilor, în timpul tomografiei de 40 de minute din „tunel", în mintea mea făceam o plimbare în natură, iar când tomografia se termina şi eu trebuia să mă ridic în picioare, acestea mă dureau de parcă urcasem nu ştiu cât pe munte.

Chirurgul mi-a spus că majoritatea oamenilor au nevoie să-şi ia liber vreo trei luni de la locul de muncă după o asemenea

intervenţie chirurgicală ca cea pe care o suportasem eu. Mi-a mai spus că rana are nevoie de numai şapte zile pentru a se vindeca, aşa că restul procesului trebuia să se producă la nivel mental. „Super!”, m-am gândit eu. „Ceprovocare!”. M-am întors la serviciu, cu normă întreagă, folosind mijloacele de transport în comun, la numai trei săptămâni şi jumătate de la operaţie. Cancerul se extinsese la nivelul sistemului limfatic şi trebuia să fac chimioterapie, dar eu credeam că singură creasem acest cancer, agăţându-mă de gânduri negative legate de evenimente din trecut, astfel că mintea trebuia acum să-mi vindece trupul. Făceam vizualizări de trei ori pe zi şi aveam grijă să consum numai mâncare preparată de mine, pentru a nu mai introduce toxine în organism.

Iată vizualizarea la care recurgeam: este adaptată după Metoda Silva (un sistem puternic de vindecare). Pentru efecte sporite, fie stăteam întinsă într-un loc liniştit, deşi se poate şi într-un loc zgomotos, cum ar fi în autobuz sau tren. Apoi număram încet de la 10 la 1 (simţindu-mă de parcă mă scufundam tot mai adânc în apă). Rotindu-mi ochii de la stânga la dreapta, îmi apare numărul 3... 3... 3. După care, rotindu-mi ochii înapoi înspre stânga, repet: 2... 2... 2 şi iarăşi 1... 1... 1. în acest moment, mă simt deja foarte relaxată.

îmi spun că sunt conectată la forţe superioare (Dumnezeu, Buddha etc.). Mă văd întinzându-mi mâinile către Dumnezeu, pentru a-l prinde mâna, apoi simt vibraţiile Universului traversându-mi tot corpul. Fac apel la arhanghelii şi îngerii din cele patru zări, ca să mă protejeze.

îmi spun să las deoparte toate experienţele negative din trecut. Mă simt uşoară, simt că parcă aş pluti, uşurată, ca şi când aş fi liberă. îi iert pe toţi cei care mi-au provocat vreodată durere şi tristeţe. Iniţial, chipurile lor erau foarte aproape de

faţa mea, dar, în timp, s-au pierdut în depărtare şi-mi este greu să-mi amintesc cine sunt. S-au schimbat din feţe furioase, mânioase ce aleargă înspre mine, în nişte puncte mici. Apoi îmi spun că mintea mea, dar şi corpul meu sunt sănătoase şi puternice şi conlucrează în perfectă armonie: „Mintea mea este în perfectă stare şi conlucrează cu toate sistemele organismului. Ochii mei văd clar, urechile mele aud perfectîmi imaginez un mare aspirator care-mi extrage tot excesul de mucus din nas şi plămâni, pentru că am avut probleme cu astmul şi sinusurile. Aerul îmi circulă liber la nivelul plămânilor, unde celebrez mirosul schimbărilor de sezon. îmi spun că sigur gura mea este sănătoasă. Mintea şi gura mea sunt în perfectă armonie, permiţându-mi să-mi exprim gândurile fără a ofensa pe cineva.

îmi spun că esofagul şi traheea mea sunt perfect sănătoase, că stomacul, colonul şi intestinele mele sunt şi ele perfect sănătoase şi funcţionează corespunzător. în mâna mea, văd un ficat sănătos, văd cum pancreasul şi sângele funcţionează în armonie şi-mi asigură un nivel optim al glucozei în sânge. îmi spun că vezica mea biliară şi cea urinară, precum şi rinichii mei sunt sănătoşi şi funcţionează perfect. De asemenea, inima mea este puternică şi sănătoasă, cu toate venele şi arterele deschise şi curate, permiţând sângelui să circule liber către toate organele corpului meu. Apoi, afirm că sistemul meu imunitar este solid, luptă, repară, restaurează, vindecă şi îmi protejează în mod constant organismul. Uneori, văd o mică creatură înfulecând orice germeni străini din corpul meu. Aceste creaturi micuţe lucrează la nivelul întregului meu organism. Afirm că sistemul meu limfatic şi toate nodurile limfatice sunt sănătoase (şi îmi scanez rapid organismul). Când am avut cancer limfatic, am

vizualizat cum celulele mele aveau memoria celulară din ultimii 15 ani, când mă simţeam puternică, sănătoasă şi fericită. Afirm că organele şi ţesuturile mele reproducătoare sunt sănătoase, oasele mele sunt sănătoase şi puternice, la interior şi la exterior, şi îmi traversez organismul de parcă m-aş afla în interiorul oaselor mele şi aş călători de la nivelul coccisului, în sus, pe şira spinării, la cap, pe piept, braţe, picioare şi pe degetele de la picioare. Apoi, afirm că pielea mea este catifelată, elastică, după care mă concentrez pe mâna mea, pentru a scăpa de cancerul de piele care persistă (de regulă, dispare după 48 de ore).

îmi imaginez o lumină albă, care străluceşte deasupra capului meu. O atrag în corpul meu prin creştetul capului. Pe măsură ce pătrunde încet în organism, curăţind şi îndepărtând orice urmă de negativitate, de boală şi de celule moarte, simt o strălucire caldă. Văd o imagine a sinelui meu bolnav şi, cu grijă, şterg acea imagine, ca şi când aş avea o radieră la îndemână, începând de la picioare. După aceea, văd o imagine albă, frumoasă, înrămată, care mă reprezintă. Cât am avut cancerul la colon, m-am văzut fixând o plancartă cu cuvintele „FĂRĂ cancer" peste acea imagine. Acum nu mai e nevoie. în poză, creez o poveste în care fac toate lucrurile pe care mi le-am dorit vreodată - energie, prieteni, bani, serviciu, grădinărit, călătorii, dans etc. Insist în detaliu asupra fiecărui asemenea gând, pentru a prelungi starea de relaxare.

Acum recuperez o amintire reală, ceva pozitiv şi vesel. Retrăiesc sunetele, mirosurile, senzaţiile, schimbând intensitatea, pentru a-mi face pe plac. Rămân în această etapă cât timp doresc. Pentru a încheia, număr până la cinci, îmi răsucesc degetele de la picioare şi îmi spun că sunt într-o stare de trezire, mai conştientă de mine însămi, şi că mă simt

mai bine decât înainte. Periodic, fac tomografii, iar rezultatele sunt aceleaşi: nici urmă de cancer în organism. Medicii sunt impresionaţi. Nu am fost nicicând mai fericită şi mai plină de energie în viaţa mea. încă mai stau 20 de minute, în fiecare zi, şi îmi fac vizualizările, iar acum predau unor elevi de liceu despre puterea vizualizărilor în gestionarea mâniei. Diabetul e sub control şi nu mai folosesc sprayuri pentru astm!

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Vizualizarea vindecării făcute de Linda la nivelul întregului ei organism a stimulat toate organele, toate părţile componente ale corpului ei, pe care le-a vizualizat, precum şi zonele de la nivelul creierului care le guvernează. Şi-a vindecat întreg

organismul prin descrierea acelor scene de sănătate. Vizualizarea la care a recurs a fost adaptată după „metoda Silva”, ce constituie un sistem puternic prin care se foloseşte mintea, unul în care eu cred şi pe care îl recomand. în cursul vizualizării, nu numai că şi-a imaginat vindecarea cancerului, dar şi-a închipuit şi că pancreasul ei este sănătos, că plămânii şi căile ei respiratorii sunt curăţate de mucus. în ultimă instanţă, s-a vindecat de diabet şi de astm deopotrivă.

Linda a avut o atitudine mentală pozitivă, iar aceasta a ajutat-o să rămână hotărâtă şi să se vindece complet. Faptul că a crezut că, iată, cancerul are legătură cu gândurile negative stocate, legate de evenimente din trecut, înseamnă că a crezut cu tărie că se poate vindeca singură, prin puterea minţii. în vizualizare, a simţit iertare şi, astfel, şi-a eliberat toate emoţiile negative acumulate. Repetarea vizualizării a jucat un rol important în egală măsură. Ea făcea exerciţii de vizualizare de trei ori pe zi.

De asemenea, a consumat mâncare preparată acasă de ea însăşi, pentru a evita aditivii din alimentele semipreparate, care ar fi putut avea un efect negativ asupra stării ei de sănătate. A crezut, deopotrivă, în forţe superioare şi şi-a închipuit vibraţiile Universului cum îi străbat trupul. Astfel, a avut convingerea că, intr-adevăr, o forţă puternică, vindecătoare îi străbate organismul, ceea ce şi cred că s-a întâmplat.

Afecţiunile cardiace

POVESTEA LUI KEVIN

Terminasem de lucru la calculator, în dormitor, şi scosesem masa de călcat rufe. în doar câteva secunde, degetul mare de la mână mi s-a umflat şi întărit.

Primul meu gând a fost că este vorba de tromboză, iar ultimul lucru pe care mi-l doream în acest context era să nu urce vreun cheag de sânge şi să ajungă la creier sau inimă. M-am dus direct la spital, la „Primiri Urgenţe". Când am ajuns acolo, degetul începuse deja să se învineţească, ceea ce mi-a sporit, firește, teama.

M-a primit un medic generalist (ulterior mi s-a spus că era mai urgent decât să aştept să merg la spital). Acesta a fost foarte atent şi mi-a examinat degetele şi ochii, mi-a spus că am febră şi că aude un murmur al inimii. Cuplând toate aceste elemente, a considerat că am o infecţie la nivelul unei valve cardiace, care putea deveni ceva grav şi necesita chiar o intervenţie chirurgicală de înlocuire a valvei. Domnul doctor mi-a explicat că pe valvă se pot forma bacterii şi că fragmente din acestea se pot desprinde şi cauza

formarea unor cheaguri (ceea ce credea el că este cauza învineţirii degetului meu mare de la mână). A sunat la spital şi le-a spus că mă trimite acolo imediat. Până la acea oră, degetul meu mare de la mână era complet vineţiu şi încă tare.

Ducându-mă la spital mă gândeam cum ni se poate schimba viaţa în câteva secunde. Am devenit conştient de faptul că pot muri oricând (conştientizare care nu este neapărat un lucru rău, dar câtă frică şi anxietate îţi poate provoca!). După un nou set de analize la Urgenţe, medicii au concluzionat şi ei că ar putea fi o infecţie la nivelul valvei cardiace. Am fost internat în aceeaşi seară şi am fost programat pentru un EKG şi o radiografie pulmonară a doua zi. Nu puteam dormi şi stăteam, pur şi simplu în pat, gândindu-mă la toate lucrurile pe care încă îmi doream să le fac în viaţa aceasta şi cum nu mai voiam să trec printr-o operaţie complicată, ce mi-ar fi putut fi fatală. Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât eram mai speriat. Frica mea se hrănea cu ea însăşi şi s-a amplificat până când, la un moment dat, mi-am spus, pur şi simplu, în gând: „Stop!". Mi-am reamintit mie însumi că aveam o alternativă la a reacţiona aşa în faţa unei astfel de situaţii. Am făcut un pact cu mine că este în regulă să-mi recunosc frica, mai degrabă decât să mi-o reprim, dar că îmi fac mai mult rău lăsând teama să evolueze într-o spirală a negativităţii.

Am decis să nu fac operaţia de înlocuire a valvei şi să mă tratez singur. Nu aveam de gând să mor sau să permit fricii să aibă un impact negativ asupra mea.

Am început să vorbesc cu trupul meu, amintindu-i cât de minunat, puternic şi solid este şi cum are capacitatea uimitoare de a se vindeca. L-am încurajat să se seteze pe comanda de „super-vindecare”! Brusc am vizualizat ideea în mintea mea atât de repede, că m-a surprins şi pe mine. Eram în interiorul inimii mele, uitându-mă la una din valve. I-am văzut cele trei părţi componente cum se deschid şi apoi se închid, formând un fel de sigiliu, şi am văzut bacteriile de pe ea. Apoi, am văzut că ţin în mână un furtun sub presiune, genul de furtun cu care speli aleile din curte, şi am ştiut că eram pe punctul de a spulbera bacteriile de pe valva mea cardiacă, dar mi-am dat seama că, dacă fac asta, tot ar mai fi rămas bucăţele de bacterii, libere în sistemul meu circulator, care ar fi putut duce la formarea unor cheaguri. Brusc, am vizualizat celulele mari, ca nişte picături, din sistemul imunitar, care formau un strat protector. Am ştiut atunci că acele celule aveau să înconjoare şi să absoarbă bucăţelele de bacterii rămase, împiedicându-le, astfel, să mai facă rău organismului meu. Am pornit furtunul, întrucât mai folosisem un asemenea furtun, ştiam cum îl simţi când îl acţionezi şi efectul de recul resimţit când apa sub presiune intră în contact cu un obiect anume. Am dat cu jetul de apă peste valvă şi am privit cum zboară bucăţelele de bacterii şi sunt înghiţite de celulele imunitare. Apoi, am adormit, dar, ori de câte ori mă trezeam (ceea ce mi se întâmpla frecvent!), reluam scena sau vizualizarea respectivă şi, în paralel, vorbeam cu trupul meu în mod pozitiv. îmi încurajam organismul şi îi spuneam să aibă

încredere în abilităţile sale vindecătoare şi în valurile de energie pe care le poate genera, având efect terapeutic. Am simţit în mine determinarea de a mă face bine şi de a trăi sănătos mulţi ani de aici înainte.

A doua zi, dimineaţa, m-au consultat un medic şi o echipă de specialişti. în mod neaşteptat, nu mai aveam febră, iar degetul mare mi se mai dezumflase puţin şi începea să mi se dezmorţească. Am făcut un EKG şi o radiografie pulmonară, ambele indicând că am o inimă „super"! Nici urmă de infecţie bacterială.

Sincer, nu pot spune că am avut, într-adevăr, o infecţie la nivelul valvei inimii înainte de această vizualizare. Şi totuşi niciunul dintre medicii care m-au consultat, nici medicul generalist (la momentul acela sau la programările de control ulterioare) nu mi-au putut da o altă explicaţie pentru simptomele pe care le avusesem. în cel mai rău caz, vizualizarea m-a ajutat să am un mod de gândire pozitiv şi să elimin frica din ecuaţie. în cel mai bun caz, cine ştie? Posibil să îmi fi salvat viaţa.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

în primul rând, aş dori să subliniez faptul că în mod cert Kevin a fost cât de poate de hotărât în toată povestea aceasta, în munca mea de cercetare privind legătura dintre minte şi corp din ultimii 13 ani, am constatat că această stare (de determinare) însoţeşte uneori ceea ce oamenii numesc, convenţional, „vindecările miraculoase".

Kevin a demarat acest proces cu determinare, printr-un simplu cuvânt: „Stop!”, pe care l-a rostit în gând. A hotărât că nu mai vrea să cadă pradă fricii, ci să-şi folosească mintea (puterea minţii, de fapt) în mod pozitiv. Decizia lui a însemnat în mod evident că nimic nu este mai important decât sănătatea sa, permiţându-i subconştientului şi sistemului nervos să acţioneze mai eficient în acest proces (de vindecare). A şi vorbit cu el însuşi, amintindu-i corpului său că este minunat, puternic şi solid şi că are capacitatea de a se vindeca. Toate aceste discuţii au activat zone ale creierului care i-au încurajat corpul să intre în modulul de super-vindecare. Datorită acestuia, lui Kevin i-au venit instant în minte imagini (de susţinere). Am remarcat că, uneori, se întâmplă să îi cerem organismului sau creierului nostru instrucţiuni. încurajându-şi organismul în acest mod, Kevin a fost deschis oricărei ghidări pe care o putea primi. Scena care a rezultat relatează povestea vindecării unei infecţii a valvei inimii.

Faptul că s-a concentrat asupra valvei sale cardiace a activat zone ale creierului care o coordonau, precum şi valva însăşi şi componentele sale conexe. Scena s-a derulat într-un mod foarte natural: vedem imaginea acelor celule ale sistemului imunitar care înghit rămăşiţele de bacterii, ceea ce a redus la minimum nivelul de stres şi de teamă. Kevin a recurs, în scena sa, la imaginea unui furtun cu presiune. Furtunul îi era un instrument cunoscut, pentru că îl mai folosise; de aceea scena aceasta a fost atât de clar conturată, întrucât şi-a

amintit care este senzaţia pe care o resimte atunci când îl porneşte. Cu cât conturăm scena mai clar, cu atât este mai bine.

POVESTEA LUI HELEN

În urmă cu două săptămâni, mi s-a spus că bebeluşul meu are o aritmie cardiacă, cu 167 de bătăi pe minut (bpm). După o muncă asiduă de încercare de vindecare, zi de zi (prin vizualizare, pătrundeam în inima copilului şi lăsam acolo inimioare roz cu aripi de înger pe ele, reprezentând iubirea şi cuvintele: „ritm cardiac normal, regulat"), ieri mi s-a spus că pulsul (bpm) a scăzut la 147 şi că ritmul este absolut normal şi regulat. Nu sunt sigură dacă iubirea şi exerciţiile de vizualizare au făcut asta, dar mie îmi place să cred că da.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Atenţia lui Helen s-a concentrat asupra inimii bebeluşului ei. Cred cu multă convingere că intenţiile noastre sunt preluate de subconştientul celor către care ne îndreptăm gândurile. Institutul HeartMath a demonstrat existenţa unei sincronizări a coerenţei cardiace la două persoane aflate la o distanţă de un kilometru una de alta, atunci când acestea sunt legate de un sentiment de apreciere (de iubire). Ca adulţi, uneori ne punem în calea intenţiilor noastre de vindecare, dar copiii nu o fac. Ei nu au învăţat încă regulile pe care le-am deprins noi.

Intenţiile de vindecare ale lui Helen i-au stimulat creierul şi inima bebeluşului ei, având un scop vindecător. Ea a pus foarte multă dragoste în vizualizarea ei (inimioare roz cu aripi de înger pe ele), pe care a legat-o de dorinţa ca bebeluşul ei să aibă un ritm cardiac normal, regulat. Iubirea face mult bine inimii.

POVESTEA FLOREI

În urmă cu vreo nouă ani, nu mă simţeam prea bine şi suspectam că am un cancer la intestine. Toate testele au ieşit negative; însă, înainte de a afla rezultatele lor, o analiză de sânge mi-a arătat că am un nivel periculos de ridicat al colesterolului şi un blocaj la nivelul arterei carotide stângi. Problema cu intestinele apăruse din cauza nivelului ridicat de colesterol din organism!

Unul dintre medici m-a ascultat la inimă şi în zona din jurul gâtului, lucru care mi s-apărut ciudat la vremea aceea. Ulterior, mi-a spus că, atunci când se decisese să practice medicina în Scoţia, îşi propusese să verifice mereu riscul pacientului de a face un atac de cord sau un atac cerebral. Datorită lui mi s-a descoperit acest blocaj pe care-l aveam la nivelul arterei carotide. Din cauza aceea, aveam ameţeli.

La momentul acela, nu ştiam nimic despre problemele mele cu colesterolul, dar voiam să aflu mai multe. Nivelul colesterolului meu era 11 şi mi s-au administrat statine. Am ţinut o dietă vegetariană, dar îmi plăceau foarte mult brânza şi smântână, care însă

mi-aufost tăiate din meniu, motiv pentru care am şi pierdut vreo 6 kg în greutate.

După vreo nouă luni, timp în care îi tot povesteam medicului meu despre durerile mele musculare şi starea de oboseală pe care o resimţeam, dar fără niciun rezultat, am fost dusă la spital cu suspiciune de atac cerebral. Mă trezisem într-o zi că nu-mi mai puteam mişca partea stângă a corpului. Slavă Domnului că nu fusese un atac cerebral; în schimb, muşchii îmi erau paralizaţi de statine.

Medicii au vrut să-mi schimbe medicamentaţia, dar eu am refuzat să mai iau pastile. Sunt o mare fană a lui Louise L. Hay şi cred în gândirea pozitivă, aşa că mi-am propus să fac nişte exerciţii de vizualizare.

Mi-am proiectat în minte imaginea arterei mele carotide cu blocajul aferent. Probabil că nu a fost o idee prea bună să o sparg, întrucât exista riscul ca bucăţele mici din ea să se împrăştie prin artere. Cu mulţi ani în urmă, primul joc pe calculator pe care l-a avut fiica mea a fost „Parkie", în care personajele erau nişte „omuleţi din parc" care alergau printre straturile de flori, pentru a prinde acele „creaturi", înainte să apuce să rupă florile. (Erau ca nişte biluţe de culoare galbenă care deschideau gura şi mâncau florile.) Aşadar, mi-am proiectat în minte blocajul respectiv, pe care l-am vizualizat dispărând pur şi simplu, şi celulele bune care, asemenea acelor omuleţi din joc, vin şi înghit colesterolul astfel dizolvat, mi-l scot din organism şi se debarasează de el.

Şi a funcţionat. Nu mai aveam niciun blocaj, iar

colesterolul îmi era ţinut sub control, graţie gândirii pozitive adoptate, regimului alimentar urmat şi exerciţiilor fizice practicate în mod regulat.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Flora a înţeles puterea gândirii pozitive şi a luat decizia fermă de a-şi folosi mintea în mod constructiv, pozitiv. în scena ei, Flora a folosit imagini care îi erau cunoscute, ceea ce a ajutat-o să creeze o reprezentare mai clară. Văzând blocajul dispărând uşor, ea şi-a stimulat creierul şi organismul într-o aşa manieră, încât colesterolul chiar s-a topit.

Regenerarea

POVESTEA LUI TOM

în octombrie 1996, am avut un accident grav de maşină. Un autobuz cu etaj a intrat în plin în maşina mea, pe partea şoferului. Rezultatul a fost că mi-am rupt clavicula, coastele, pelvisul, şoldul şi spatele, mi-am fracturat craniul şi mi-am răsucit rotula la spate. Am stat în spital trei luni şi mi s-a spus că, probabil, îmi voi recăpăta doar 75% din mobilitate, dar asta numai după o lungă perioadă de timp. I-am spus medicului, atunci şi acolo, că voi fi capabil să alerg la maratonul de 26 de mile (42 km) de anul viitor, la Glasgow, şi că-mi voi recăpăta agilitatea.

Medicul mi-a răspuns că va dona 1.000 de lire oricărei organizaţii caritabile îi voi indica eu dacă voi reuşi ce mi-am propus, iar apoi a râs.

Zi de zi mi-am canalizat atenţia şi gândurile pe procesul de vindecare. în mintea mea, am creat un mic sistem (de vindecare) prin care vizualizam o versiune miniaturală a mea, care se deplasa prin organismul meu, în zonele afectate; de asemenea, în interiorul corpului meu „trebăluia" o întreagă echipă de omuleţi, lucrători sau muncitori care făceau diverse

activităţi, fortificându-mi toate oasele afectate şi vindecându-mi rănile cu ajutorul unor instrumente speciale. De exemplu, sudorul îmi suda la loc pelvisul, dulgherul prindea marginile rupte ale oaselor mele, iar şlefuitorul le poliza.

Când am primit rezultatul de la radiografia făcută la şold, doctorul s-a uitat surprins la mine şi mi-a spus că efectiv se vedea cum oasele mele fuseseră polizate!

Am alergat la maraton, în anul următor, pe care l-am încheiat în patru ore şi opt minute, şi am primit 1.000 de lire de la medicul meu, bani pe care i-am donat unei organizaţii caritabile. Doctorul a fost absolut uimit de rezultate. Şi astăzi mă mai vindec în acest mod ori de câte ori mai păţesc ceva.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Scena lui Tom a activat fiecare parte a corpului pe care şi-a imaginat că o vindecă (vizualizând scena respectivă), precum şi zonele din creier care le controlează, ceea ce a produs modificări genetice la nivelul creierului, în locurile traumelor sau ale zonelor afectate de accident şi, de asemenea, la nivelul celulelor stern, învăţându-le să se dezvolte în orice tip de celulă e nevoie.

Tom a fost extrem de horărât, de unde şi vizualizarea sa foarte dedicată, care a jucat un rol major în recuperarea sa.

POVESTEA LUI ED

în urmă cu mai mulţi ani, mi-am rupt un muşchi de la gambă în timpul unui antrenament pe care-l făceam pentru o cursă de 10 km. Am consultat un medic terapeut care a făcut o treabă excelentă cu mine, dar care mi-a spus, însă, că

muşchiul
nu va mai fi nicicând cum era înainte. Terapeutul respectiv a avut o abordare de tip occidental, bazată pe faptul că exista un ţesut cu cicatrici.

Fireşte că nu mi-a picat bine acest diagnosticul, şi totuşi l-am acceptat. în pofida odihnei, a întinderilor, ori de câte ori ajungeam la o anumită viteză şi intensitate a antrenamentului fizic, clacam din nou.

La un moment dat, am citit şi mi-a plăcut foarte mult cartea It's the Thought that Counts („Gândurile contează"). Te-am ascultat şi pe tine, David, vorbind la „Firewalk" despre un atlet al cărui umăr se vindecase mult mai repede decât îi fusese prezis, cu ajutorul vizualizărilor. [Regăsiţi această menţiune în Capitolul 6.] Aşa că am hotărât că acel muşchi de la gambă mi se va vindeca complet.

Mi-am tot spus că organismul meu ştie cum să genereze un ţesut nou. Nu am analizat niciodată în mod conştient ce am făcut, dar cred că mi-am vizualizat efectiv corpul reparându-mi muşchiul, cu ajutorul unor lucrători imaginari! în mod categoric, am transmis atenţia mea gambei şi am simţit clar cum ţesutul afectat este reparat şi înlocuit cu un ţesut sănătos. Nu mi-am re-examinat, la medic, gamba, pentru a vedea dacă mai sunt sechele, dar pot spune că ţesutul mi s-a vindecat 100% din punct de vedere al modului cum îl simţeam eu şi a trecut un an şi jumătate de atunci. în tot acest răstimp, am alergat câte 30-35 de mile (48-56 km) pe săptămână, ca parte a antrenamentului pentru curse de câte 10 km, şi am scos timpul respectiv fără durere sau vreo senzaţie de disconfort la nivelul gambei. Ştiu că multor atleţi şi sportivi li se va spune că rănile nu li se vor vindeca complet, dar eu cred

că acest lucru este posibil!

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Ed a pornit de la premisa că e posibil ca gamba să i se vindece complet, în pofida a ceea ce îi spusese terapeutul său şi în ciuda durerii pe care o resimţea în urma accidentului. Vindecarea sa a devenit posibilă pornind de la o asemenea credinţă şi atitudine pozitivă.

El afirma frecvent că organismul ştie să se vindece singur. Fără îndoială că această credinţă i-a determinat subconştientul să-şi direcţioneze centrii de rigoare ai sistemului nervos către o recuperare completă.

Scena sa (de vizualizare) l-a ajutat prin acea descriere a refacerii muşchiului afectat. El şi-a imaginat toţi acei omuleţi, o echipă de muncitori, care lucrau, ceea ce simbolizează faptul că efectiv se întâmpla ceva sau că aceşti lucrători îşi făceau treaba.

POVESTEA LUI MARY

în urmă cu zece ani (acum am 70 de ani), articulaţia genunchiului mi s-a umflat foarte tare, în urma unei căzături, pe când urcam pe un munte din Ţara Galilor, împreună cu soţul meu. Diagnosticul pus de medicul generalist a fost o problemă de cartilaj şi mi s-a spus că e nevoie de operaţie, pentru a extirpa o parte din acesta. Am fost trecută pe o listă de aşteptare, pentru un consult la medicul specialist.

Eram hotărâtă să-mi rezolv problema cu ajutorul terapiilor holistice alternative. Mergeam la şedinţe de terapie prin vindecare spirituală şi shiatsu şi luam

diferite suplimente pentru sănătate, între altele.

Fac o oră de meditaţie buddhistă în fiecare dimineaţă, înainte de micul dejun. Uneori, intru într-o stare de foarte mult calm, în care toate gândurile se liniştesc, iar eu sunt pe deplin conştientă de ce se petrece în jurul meu. în această stare de spirit, mi-am făcut vizualizările. Am vizualizat un flux susţinut de sânge ce-mi alimenta articulaţia de la nivelul genunchiului, unde fagocitele (celule ale sistemului imunitar ce ingerează şi distrug celulele străine, nocive pentru organism) înghit ţesutul deteriorat şi-l îndepărtează. Apoi am vizualizat un flux îmbogăţit de sânge, ce transporta nutrienţii necesari refacerii ţesutului, permiţând dezvoltarea unor celule noi. Apoi, mi-am vizualizat genunchiul (articulaţia genunchiului) complet vindecat şi refăcut, după care m-am văzut pe mine urcând pe munte din nou.

M-am prezentat la programarea de la medic, care m-a trimis să-mi fac o radiografie. Deşi cartilajul nu apare în radiografie, medicul a vrut să vadă dacă extremităţile oaselor mele erau sănătoase, dată fiind vârsta mea. Rezultatul? Totul era perfect. După ce mi-a examinat piciorul, nu a mai depistat nicio problemă la nivelul cartilajului. I-am spus ce făcusem, iar el mi-a replicat: „Hm, nu ştiu ce să spun despre asta." Mă mai „taie" durerea când cobor o pantă abruptă, dar acum mă folosesc de beţe de mers.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Mary şi-a vizualizat genunchiul refăcut şi vindecat

complet şi, de asemenea, s-a văzut urcând pe munte din nou. A vizualizat, de asemenea, un flux de sânge, substanţe hrănitoare şi celule ale sistemului imunitar circulând la nivelul articulaţiei, furnizându-i tot ceea ce avea nevoie pentru a se vindeca. Aceste vizualizări periodice i s-au impregnat în subconştient şi i-au stimulat zonele corespunzătoare de la nivelul creierului şi zona leziunii, astfel încât scena ei (imaginată) a devenit realitate.

POVESTEA LUI LUCCA

În urmă cu câţiva ani, am mâncat ceva ce conţinea ierburi uscate şi o bucăţică din acestea mi-a rămas între dinţi. Curăţându-mi dinţii, chiar în acea seară, cu aţă dentară, cred că mi-a intrat o bucăţică din acele ierburi în gingie. A doua zi dimineaţă, aveam un abces de toată frumuseţea. Am crezut că o să-mi treacă; în schimb, situaţia s-a înrăutăţit. La scurt timp, am făcut febră şi nu mai puteam mesteca nimic fără să mă doară cumplit gingia.

Am mers la stomatolog, care a eliberat presiunea de la nivelul gingiei şi a drenat abcesul, după care m-a trimis acasă şi m-a pus să-mi clătesc dinţii cu apă cu sare. Mi-a recomandat şi nişte antibiotice, dar eu una nu obişnuiesc să iau un astfel de tratament decât dacă este absolut necesar. Am revenit la control câteva zile mai târziu, iar dentistul a constatat că problema se înrăutăţise şi mai mult. Atunci, mi-a recomandat să văd un specialist în parodontologie, care mi-a spus că făcusem o infecţie care se extinsese

de la rădăcina dintelui la falcă.

Medicul specialist parodontolog mi-a curăţat abcesul; a făcut o incizie la nivelul gingiei, mi-a curăţat dintele, l-a îmbrăcat şi l-a dezinfectat înainte de a mi-l obtura, iar infecţia mi-a trecut în patru zile. Singurul medicament pe care l-am luat a fost un calmant care era un pic mai puternic decât unul obişnuit, pentru o durere de cap de exemplu. Pe când mă aflam pe scaunul pacientului, parodontologul a testat reacţia dintelui la rece, pentru a stabili dacă rădăcina fusese afectată. Totodată, mi-a examinat un dinte din partea stângă şi unul de pe partea dreaptă a dintelui la care lucrase. După părerea sa, aveam nevoie de un canal dentar la toţi cei trei dinţi şi era posibil să îmi pierd dintele din mijloc. Gingia regresase în timpul intervenţiei şi era de părere că va regresa şi mai mult, motiv pentru care nu va mai putea susţine dintele. Sigur că nu mi-a plăcut cum sună acel pronostic. Nu voiam să-mi pierd vreun dinte. în urmă cu 20 de ani, reuşisem să-mi vindec, cu puterea minţii, nişte arsuri de gradul trei, aşa că am decis să-mi vindec dintele şi gingia deopotrivă. Am recurs la aceeaşi tehnică pe care o mai folosisem.

înainte să merg la culcare, îmi imaginam o rădăcină dentară sănătoasă la baza fiecărui dinte dintre cei trei (sub forma unei luminiţe verzi, ca de smarald) şi îmi vedeam gingiile roz, sănătoase, cum îmi susţin dinţii. Dacă îmi amintesc bine, am făcut asta timp de o lună. Gingia mi s-a vindecat şi nu am mai avut probleme. I-am spus stomatologului meu că

nu mai trebuie să îmi umble pe canalul dintelui.

Am mers din nou la dentist pentru un control de rutină, trei luni mai târziu, iar el mi-a examinat din nou dinţii şi gingiile. I-a cerut asistentei să verifice tabelul, pentru a fi sigur că este vorba de acelaşi dinte, pentru că nu mai vedea nici urmă de abces. Nu numai că mi se vindecase gingia, dar se şi regenerase. Toţi cei de la cabinet au rămas uimiţi de această regenerare incredibilă a gingiei. Dentistul mi-a spus că nu mai văzuse aşa ceva, dar că trebuie să vezi ca să crezi asta.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Lucea a crezut că se va vindeca. îşi mai tratase nişte arsuri de gradul trei cu ceva ani în urmă, aşadar ştia că se poate.

Scena sa descrie nişte rădăcini sănătoase care cresc la baza dinţilor săi; a folosit lumină verde în vizualizarea ei: culoarea

verde simbolizează regenerarea şi vindecarea, în anumite culturi, aşadar nici urmă de îndoială că aceasta a facilitat procesul de vindecare.

De asemenea, şi-a imaginat gingiile sănătoase, scenă care a stimulat creierul, gingiile şi centrii nervoşi corespunzători. S-au activat genele respective la nivelul creierului şi al gingiilor, precum şi la nivelul celulelor stern, astfel încât gingia s-a vindecat complet, în funcţie de ceea ce îşi proiectase ea la nivel mental.

Durerea, oboseala cronică si encefalomielita mialgică (EM)

POVESTEA LISEI

Dacă am o durere de cap sau un alt tip de durere, îmifocusez atenţia asupra inimii: o simt, o văd sau percep cum bate, apoi îmi imaginez o luminiţă strălucitoare care pulsează în mijlocul ei. Persist asupra acestei imagini preţ de câteva minute, după care mut lumina care pulsează în orice parte a corpului meu unde simt durere sau disconfort.

Păstrez această intenţie şi privesc cum lumina trimite unde de energie vindecătoare prin toată acea zonă (ritm care se poate mări până când lumina şi undele pulsează prin tot corpul, prin toţi muşchii, prin sistemul circulator etc.) atâta timp cât simt nevoia. Nu îmi alungă întotdeauna durerea, dar cel puţin o diminuează.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Concentrându-se asupra inimii, Lisei îi este distrasă atenţia de la durere. în plus, scena ei cu lumina

pulsatoare simbolizează intenţia de iubire, de vindecare, pe care o deplasează, apoi, către partea corpului unde resimte durere, ceea ce stimulează zone ale organismului şi ale creierului care le controlează, precum şi căile neuronale responsabile pentru durere.

în mod cert, se secretă endorfine la nivelul zonei creierului ce controlează durerea, pe care, astfel, o neutralizează. Eliberarea endorfinelor este stimulată şi de faptul că Lisa se aşteaptă ca vizualizarea ei să fie însoţită de o atenuare a durerii, aşteptare ce îi consolidează reuşita.

POVESTEA SASHEI

Acum vreo doi ani de zile, m-am îmbolnăvit grav de SOC (sindromul oboselii cronice sau neurastenie). Anterior, fusesem o persoană foarte activă, cu o carieră de succes, fiind conferenţiar la Facultatea de Arte Dramatice, şi aveam mai multe calificări în terapii holistice.

Contractarea SOC a fost rapidă, lăsându-mă practic infirmă - nu mai puteam nici să-mi pun şosetele singură şi aveam nevoie de ajutor chiar şi la baie. Povestea mea, însă, nu începe aici, ci în momentul în care mi-am dat seama de puterea minţii ce mă poate ajuta să mă vindec.

Este important să înţelegeţi, în această etapă, că nu afirm că SOC există la nivel mental; este o boală care afectează sistemul neurologic şi imunitar. Ce vreau să spun este faptul că am descoperit puterea extraordinară a vizualizării şi intenţia de a-mi ajuta recuperarea. Declicul s-a produs într-o zi pe când stăteam în pat şi mă simţeam cumplit. Avusesem o zi obişnuită - ceea ce reprezenta o zi obişnuită pentru mine la vremea aceea, în sensul că stătusem 20 de ore în plus, pe zi,

în pat şi mă ridicasem numai ca să mă spăl, să mănânc şi să merg la toaletă. în această zi obişnuită, făceam ceea ce obişnuiam de regulă, deşi nu conştientizam acele lucruri. Şablonul meu subconştient era să ascult o serie de mesaje în mod repetat, mesaje ce constau în afirmaţii de genul: „Este îngrozitor!", „Nu-mi voi reveni niciodată!" şi „Viaţa mea nu va mai fi niciodată la fel!". Dar, în mijlocul acestei situaţii, am auzit o altă voce care-mi răsuna în minte şi mă întreba cine făcea ca acea situaţie să fie îngrozitoare.

În acel moment, totul s-a oprit, s-a făcut tăcere, iar vocea din mintea mea mi-a răspuns: „Eu!". Brusc, totul a devenit clar şi mi-am dat seama că, deşi durerea pe care o resimţeam era inevitabilă, dată fiind starea mea psihologică, suferinţa era o alegere. Tot restul zilei l-am petrecut în pace şi tăcere. Am simţit o mare uşurare. Nu mai eram o victimă a SOC şi mi-am dat seama de puterea pe care o aveam pentru a-mi reveni.

Ce a urmat a fost o călătorie către sănătate şi auto-realizare, atât de profundă, încât mă simt chiar recunoscătoare faţă de SOC pentru lecţiile pe care mi le-a oferit şi pentru modul în care mi-a schimbat viaţa. Am încetat să mă mai etichetez ca fiind o persoană care suferă de SOC şi am început să mă refer la mine ca la o persoană aflată „în recuperare". Mi-am dat seama de puterea intenţiei mele şi m-am concentrat, în mod vădit, asupra ţelului meu, acela de a fi sănătoasă. Am început să mă vizualizez ca bucurându-mă de o stare de sănătate straşnică. Mi-am vizualizat sistemul nervos, toate celulele şi organele cum mi se vindecă. în fiecare zi, făceam meditaţii, „comandându-le" unor diverse zone ale corpului meu să se vindece şi trimiţându-le energie pozitivă.

M-am autobombardat cu informaţii care-mi susţineau noul sistem de credinţă. Şi, de cum am pornit pe acest drum, mi-au

apărut în cale toate instrumentele de care aveam nevoie pentru a mă vindeca. Cărţi scrise de Bruce Lipton, Candace Pert, David
Hamilton şi Donna Eden m-au ajutat să înţeleg că mintea şi corpul sunt una. Materiale inspiraţionale precum The Secret („Secretul"), Way of the Peaceful Warrior („Calea războinicului pacifist") şi What the Bleep Do We Know!? („Ce naiba ştim noi?") m-au ajutat să mă concentrez şi să-mi vizualizez vindecarea. Am descoperit deopotrivă Tehnica Eliberării Emoţionale (TEE) şi faptul că aceasta mă ajută să-mi atenuez simptomele şi să-mi curăţ trecutul precum şi PSYCH-K, care m-a ajutat să-mi reprogramez subconştientul.

Acum sunt vindecată 100% şi am atins acest punct într-un interval remarcabil pentru cineva cu SOC. Am făcut o schimbare în carieră, iar acum îmi conduc propriul business, lucrând cu alţii care au SOC şi ajutându-i să-şi depăşească autolimitările în a viza, vizualiza şi determina starea de sănătate. Am scris şi o carte, Joyful Recovery from CFS/ME („Recuperarea plină de bucurie de după SOC - EM").

Am reuşit asta datorită TEE şi PSYCH-K. Am depăşit majoritatea problemelor cu ajutorul TEE, dar tot mai rămânea câte ceva de rezolvat. Am făcut şi o şedinţă de 45 de minute de PSYCH-K denumită „Core Belief Balance" („Balanţa credinţelor de bază"). La începutul şedinţei, încă mai suferam de EM (encefalomielită mialgică), pentru ca la final să scap de ea! Am simţit axa hiperactivă HPA [HPA sau axa hipotalamus - (glanda) pituitară - (glanda) suprarenală este un sistem ce face legătura dintre creier şi corp şi care controlează stresul şi, de aceea, afectează multe dintre sistemele organismului], închizându-se atunci când mi-am revizuit credinţa că lumea e un loc periculos! în mod interesant, ritmul cardiac de repaus, pe

care îl monitorizasem ceva vreme cu ajutorul unui soft de tip bio- feedback, a scăzut de la 106 bpm, cât era de obicei, la 72 bpm, după acea sesiune şi de atunci a rămas la nivelul acesta.

Simt că depăşirea bolii m-a ajutat să-mi găsesc drumul în viaţă, iar, în centrul acestei incursiuni, s-a aflat dorinţa mea de a mă vindeca şi credinţa că se poate întâmpla acest lucru.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Sasha a recunoscut că îşi rula zilnic în minte un mesaj şablon subconştient, care o menţinea în starea de boală. Declicul, în cazul ei, s-a produs în momentul în care a recunoscut acest lucru şi şi-a dat seama că suferinţa este o alegere personală. Se poate ca două persoane să aibă aceeaşi boală, dar una să sufere mai mult decât cealaltă. Diferenţa rezidă în atitudinea fiecărei persoane.

Sasha şi-a cultivat o atitudine pozitivă, care a direcţionat-o către vindecarea propriei persoane. în timp ce-şi vizualiza diferite părţi ale corpului şi organe cum se vindecă, ea, de fapt, stimula toate aceste sisteme ale corpului şi zonele creierului care le guvernau, conducând-o către vindecare. Fără niciun dubiu, noile tipare ale subconştientului precum „Mă fac bine!" şi „Pot face asta!" au început să funcţioneze şi i-au facilitat recuperarea. De asemenea, ea s-a bombardat cu informaţii care i-au susţinut credinţa că se poate vindeca.

Uneori, când suntem în proces de recuperare, credinţa noastră că ne putem face bine este ezitantă, dar, atunci când ne hrănim cu informaţii pozitive care ne susţin credinţa, acea credinţă se întăreşte, iar vindecarea este accelerată.

Sasha a folosit şi tehnici de vindecare cu ajutorul energiei

precum TEE şi PSYCH-K. Eu unul cunosc cazuri spectaculoase de recuperare a unor persoane care s-au tratat în acest mod şi sunt absolut convins că acestea au jucat un rol covârşitor în recuperarea Sashei.

POVESTEA JULIETTEI

Mi-am revenit de ceva timp după o serie de boli (encefalomielită mialgică sau fibromialgie şi o cădere nervoasă) şi, deşi mai am până să pot spune că mă simt bine 100%, sunt mult mai bine decât am fost, poate şi în parte datorită vizualizărilor făcute din când şi când.

în fazele incipiente ale bolii, adeseori stăteam întinsă şi-mi imginam o apă care mi se prelinge prin trup, curăţându-mă de toată „mizeria" şi boala. Uneori mă ajuta şi să-mi imaginez un trandafir superb. Mi-l imaginam în corpul meu, de obicei în mijlocul inimii, ceea ce mă ajuta pe plan afectiv, emoţional, vindecându-mi durerea. îmi proiectam în minte totodată imagini ale propriei persoane în perfectă stare de sănătate, adeseori urcând pe un anume munte, unde îmi plăcea atât de mult să merg înainte să mă îmbolnăvesc. Uneori, această ultimă vizualizare devine cam vagă; mi-e greu să o văd limpede, dat fiind faptul că am trecut prin atâtea preschimbări. Cred că n-a existat nicicând cu adevărat o constanţă în ceea ce priveşte aceste imagini.

De asemenea, în ultimele şase luni am practicat o terapie care se numeşte MIG (muzică şi imagistică ghidată), care s-a dovedit a fi foarte puternică. Imaginile apar în mod natural, ca răspuns la stimulul indus de muzică; am descoperit că experimentarea şi trăirea acestor imagini sunt extrem de puternice atât pentru corpul meu fizic, cât şi pentru cel afectiv. Pe măsură ce aceste imagini apar în cursul sesiunii, mi

se pare mai uşor să le menţin prin conştientizare în tot restul timpului şi să le folosesc atunci când am nevoie să mă simt puternică.

Una dintre imaginile proeminente pentru mine este cea în care am aripi albe de înger, iar corpul meu este o luminescenţă strălucitoare. Cred că această imagine te întăreşte foarte mult în plan spiritual; a-mi aduce aminte că sunt o fiinţă spirituală pe acest Pământ şi că am demnitate, valoare şi linişte sufletească m-a ajutat să mă simt mai puternică, zi după zi. Imagini cu mine prin munţi, pe plaje, având un corp suplu, vibrant şi sănătos sunt adeseori prezente în mintea mea. De multe ori, mă văd liberă, zburând etc.

în prezent, lucrez la aceasta şi sunt în faza în care observ progrese vădite, dar cu siguranţă voi continua. Anul acesta am vizitat locuri pe care nu le-am putut vedea timp de 12 ani (plaje, munţi), am început să înot mai mult şi să fiu mai asertivă cu ceilalţi. Simt că acest lucru îmi conferă tăria spirituală şi emoţională de care am nevoie pentru a face schimbările pe care încerc de mult timp să le pun în practică. Terapeutul meu mă încurajează să desenez imagini care le consolidează şi îmi oferă ceva tangibil la care să mă uit.

Urmez acest tratament o dată pe lună, după care vizualizez imaginile respective în săptămânile următoare. Mai este o imagine care îmi vine în minte des şi pe care am uitat să o menţionez. Este vorba de un unicorn. în terapia pe care o fac, mă văd adeseori călărind acest unicorn pe o plajă lungă, ceea ce mă ajută foarte mult. între şedinţele de terapie, vizualizez adeseori un unicorn lângă mine şi, din nou, această imagine constituie, pentru mine, o sursă de susţinere spirituală.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Juliette foloseşte simboluri puternice în scenele sale. Faptul că îşi imaginează acea apă care-i curge prin trupul ei şi o curăţă de toate murdăriile şi bolile i se infiltrează în minte, în subconştient, şi îi stimulează creierul şi zonele corespunzătoare

ale organismului, astfel încât boala să fie intr-adevăr eliminată din sistem. Imaginea acelui trandafir în inima ei, floare care simbolizează iubirea, o va ajuta, fără îndoială, să se vindece de rănile din trecut ce contribuie adesea la apariţia bolilor (şi de multe ori chiar le cauzează).

Utilizarea terapiei MIG s-a dovedit puternică pentru Juliette. Muzica îi ajută pe oameni să vadă lucrurile mai clar. Unul dintre simbolurile puternice pe care i le-a insuflat această terapie Juliettei este faptul că s-a văzut ca o luminescenţă strălucitoare, ceea ce o ajută să se întărească, să devină mai puternică în plan spiritual şi să-şi întărească credinţa potrivit căreia este un om valoros şi merită să fie sănătoasă şi împlinită. Lipsa încrederii sau a preţuirii de sine poate fi una dintre cauzele ascunse ale unor boli. Faptul că desenează sau pictează aceste imagini o ajută să-şi consolideze forţa interioară.

Simbolul unicornului este, de asemenea, foarte puternic din punct de vedere spiritual. Când credinţa ne este consolidată, ne simţim puternici, demni şi credem că putem face orice, dacă ne punem în minte asta, inclusiv să ne vindecăm. Ne simţim compleţi din punct de vedere afectiv. Aceste stări de spirit stimulează creierul şi organismul Juliettei într-un asemenea grad, încât vindecarea devine inevitabilă.

Virusurile, alergiile şi bolile autoimune

POVESTEA BARBAREI

Sunt relativ novice în ceea ce priveşte conştientizarea puterii minţii. Au fost mai multe situaţii în care mi-am dat seama că întrebarea cu adevărat importantă nu este „Cum te tratează viaţa?", ci „Cum tratezi tu viaţa?".

în general, sunt o persoană sănătoasă (fără probleme mari de sănătate) şi am înţeles că puterea subconştientului meu mă ţine sănătoasă - gândurile mele legate de sănătate au conţinut întotdeauna cuvinte pozitive. Nu-mi dau voie să mă îmbolnăvesc.

Fiind genul de persoană care „se ţine la distanţă" de boală, nu-mi plac durerea şi suferinţa, iar boala nu este o opţiune pentru mine. A fi liber-profesionist reprezintă o motivaţie suficient de bună pentru a nu te îmbolnăvi. Lucrez într-o branşă în care văd oamenii de aproape şi le ating mâinile regulat. Din acest motiv, aceştia mă sunau când se îmbolnăveau, pentru a-şi anula programarea, din cauză că luaseră un virus. Ştiam că, dacă îmi anulez programările, nu

mai fac bani, aşadar reacţia mea era întotdeauna: „Staţi liniştit(ă), eu nu iau virusuri! Dacă sunteţi în stare să vă deplasaţi, eu vă aştept.” Oamenii erau uimiţi de reacţia mea, dar, de când fac asta, nu m-am îmbolnăvit niciodată. Pur şi simplu nu iau gripă sau răceală.

Sunt sigură că aceasta are legătură cu ceea ce îi transmit subconştientului meu.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Barbara are o atitudine pozitivă. Observaţia ei, că este mult mai important să te întrebi cum tratezi tu viaţa decât cum te tratează viaţa pe tine, este foarte tonică. Adoptarea unei asemenea atitudini ne conferă putere şi este mult mai bine aşa decât să privim viaţa ca pe ceva asupra căruia nu avem niciun control.

Acest gen de atitudine a ajutat-o pe Barbara să-şi întărească credinţa că ea nu poate contracta vreun virus. Este o afirmaţie foarte puternică şi ea va contribui la consolidarea sistemului său imunitar care ţine virusurile la distanţă.

POVESTEA LUI SUSAN

M-am trezit simţindu-mă mizerabil din cauza a ceva ce am considerat imediat ca fiind un virus sau începutul unei gripe, dar m-am gândit că nu vreau să se „prindă” boala de mine, aşa că mi-am imaginat sistemul imunitar cum „prinde viteză” - mi-am văzut toate leucocitele multiplicându-se într-o veselie şi devorând toţi microbii cu viteză şi uşurinţă. Mi-am proiectat mental sistemul imunitar sub forma unor mici soldăţei (mi-am imaginat ceva de genul soldăţeilor din „Spărgătorul de nuci”)

care intrau în acţiune, distrugeau şi eliminau tot ceea ce era nociv pentru organism.

Apoi, în secvenţa mea, apăreau nişte mici perii şi făraşe cu ajutorul cărora se curăţa mizeria rămasă, pentru a nu mai rămâne nimic care să genereze o eventuală nouă infecţie, şi mi-am imaginat cum fiecare celulă funcţionează perfect, exact aşa cum a fost concepută, şi am trimis iubire şi recunoştinţă fiecăreia.

Eu cred deopotrivă în existenţa unei forţe superioare, motiv pentru care am atras energie vindecătoare divină din ceruri, prin creştetul capului, prin tot corpul meu, echilibrând situaţia, trimiţând rădăcini din tălpile mele direct în solul vindecător. Rezultatul? Ei bine, în prezent, mă simt surprinzător de bine - nu 100% perfect, însă am avut o zi cu adevărat productivă la serviciu, iar acum, acasă, e vremea pentru puţină destindere: o cină plăcută, o baie fierbinte şi mers la culcare devreme!

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Scena lui Susan descria cum sistemul ei imunitar îi devorează toţi microbii, ceea ce i-a stimulat subconştientul şi sistemul nervos central, astfel încât imunitatea ei să fie suficient de puternică pentru a face faţă oricăror microbi.

Secvenţa cu acele „mici perii şi făraşe” a produs un sentiment de uşurare şi de încredere în reuşită. Faptul că şi-a concentrat atenţia, în acest fel, asupra îndepărtării complete a oricăror „mizerii” rămase a reprezentat o garanţie că nu mai sunt resturi ce ar putea declanşa o nouă infecţie.

De asemenea, a generat o stare de iubire şi de recunoştinţă, o

stare puternică, vindecătoare, şi a transmis-o şi celulelor ei, în chip simbolic, întărindu-le astfel.

Credinţa ei într-o forţă superioară a contribuit la vindecarea sa. Simbolul ataşat acestei credinţe îl reprezintă acea energie divină pe care şi-a închipuit-o pogorându-se din Ceruri, străbătându-i tot trupul şi conectând-o pe ea la Sursa Divină.

POVESTEA LUI KEVIN

Nu ştiu cum s-a întâmplat, dar m-am trezit cu un neg pe interiorul degetului mare de la piciorul drept, înspre vârf. Acesta prezenta toate semnele distinctive: o mică porţiune ridicată de piele cu un punct negru în centru, unde era localizat virusul care îl cauzase.

Am fost tentat să folosesc unul din kiturile acelea care se pot procura de la farmacie, însă localizarea negului, pe o latură sensibilă a degetului meu mare, mă cam chinuia, motiv pentru care am decis să apelez la vizualizare. M-am aşezat, am închis ochii şi m-am relaxat. Am creat o intenţie de vizualizare despre care am crezut că s-ar potrivi în această situaţie. Aproape instant am avut în faţa ochilor o imagine clară cu mine, aflat dedesubtul acelui neg. îi puteam vedea centrul negru de deasupra mea. Brusc, partea inferioară a căpătat aspectul unui şantier. între neg şi piele s-a format o plasă în zigzag de dermă protectoare. Plasa semăna cu un cadru metalic în jurul căruia se turna beton, pentru a-l ranforsa.

A fost vorba de o intenţie intrinsecă clară, pentru ca virusul să nu poată penetra plasa de dermă. Stratul respectiv se deplasa uşor în sus, pentru a-mi îndepărta negul de pe degetul piciorului. Deşi am făcut această vizualizare o singură dată, a

fost foarte clară şi puternică, eu trăind chiar sentimentul corespondent intenţiei avute.

Aproximativ o săptămână mai târziu, după ce mi-am făcut duş, mă întrebam dacă s-a întâmplat ceva. Spre dezamăgirea mea, centrul negru al negului încă era pe deget. Cu toate acestea, spre încântarea mea, din curiozitate, am încercat să mi-l storc şi acesta a ieşit! Pielea mea din zona aceea este aproape vindecată acum.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Kevin a folosit o scenă care descria o plasă de piele ce creştea sub neg şi, de aceea, virusul care a dus la apariţia negului respectiv nu a putut să penetreze derma, fapt ce a transmis sistemului său nervos „comanda" de rigoare. De asemenea, îmi place că a transpus în practică intenţia de a face o vizualizare, ceea ce i-a determinat subconştientul, care avea deja cunoştinţe avansate despre neg, despre ce l-a generat şi cum să scape de el, să îi arate ce trebuie să-şi imagineze. Vizualizarea sa i-a stimulat creierul şi degetul mare de la picior întocmai pentru ca negul să dispară. Probabil că de aceea vizualizarea sa a fost atât de clară - el vedea şi auzea exact ce trebuie, şi nimic altceva.

În mod interesant, Kevin a apelat la un exerciţiu de vizualizare o singură dată. Uneori numai de atât este nevoie pentru a scăpa de o problemă medicală. Foarte probabil ca procesul să fi fost facilitat de intenţia sa de a crea vizualizarea de care avea nevoie pentru a reuşi.

POVESTEA LUITOMEK

Am avut doi negi foarte mari la picioare. Cel de la piciorul stâng aproape că îmi acoperea tot degetul mare. Mi-am spus că le pot vindeca prin exerciţii de vizualizare, ceea ce am şi urmat, iar negii au dispărut! M-am chinuit cu negii aceştia cinci sau şase ani, timp în care am încercat totul (i-am ars, am luat pastile, am aplicat diferite unguente etc.), şi iată că au dispărut. Acum voi merge să-mi fac un masaj la picioare.

Dar să vă spun cum am vizualizat vindecarea negilor. Mai întâi, mi-am imaginat că îi ard cu acid. Uneori îi curăţăm cu o perie cu acid, alteori aveam un „pistol" cu acid, cu care împroşcam negii. După o săptămână, rezultatele obţinute erau impresionante. Apoi, am încercat să-mi vizualizez picioarele şi degetele de la picioare fără negi, doar pielea frumoasă, curată; uneori, îmi imaginam că îi ard.

A, da, şi cel mai tare moment - în mod regulat (de vreo două ori pe zi), executam un dans al victoriei, la toaleta de la serviciu sau de acasă ori în maşină. Şi ce mă mai distram!

Am observat, totodată, că, în trecut, aveam mereu o atitudine negativă în ceea ce priveşte negii. De fiecare dată când prietena mea îmi spunea să încerc să fac ceva în privinţa lor, eu îi spuneam: „Nu, n-o să funcţioneze." Aşadar, îţi mulţumesc foarte mult, de 100 de milioane de ori, pentru ajutor!

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Tomek a creat o scenă care prezenta povestea dispariţiei negilor săi, ceea ce i-a stimulat creierul, zonele în care se aflau negii, precum şi sistemul imunitar, astfel încât negii, în pofida

dimensiunii lor, au dispărut rapid. Acest lucru se poate vedea şi din descrierea sa, de unde reiese că Tomek are simţul umorului.

L-am întâlnit personal după o prelegere pe care am susţinut-o în 2008, iar cele relatate sunt adevărate; acest fapt a redus considerabil stresul.

El a executat şi un dans al victoriei, ceea ce, de asemenea, i-a diminuat stresul şi i-a ajutat creierul să dezvolte tipare neuronale de credinţă conform cărora negii se micşorau într-adevăr, stimulându-l să secrete substanţele chimice necesare, pentru a ajunge la rezultatul scontat.

POVESTEA LUI LYNN

în decembrie 1978, am făcut gripă. Sigur că nu mă simţeam bine, pentru că nu eram în stare să fac nimic, mă durea tot corpul şi mă simţeam groaznic. Atunci, am făcut un jurământ: că nu voi mai avea gripă niciodată şi nici n-am mai făcut!

Am reuşit această performanţă cu ajutorul vizualizării şi a afirmaţiilor; în fiecare an, afirm că nu am de ce să mă îmbolnăvesc de gripă şi că sunt sănătoasă tun. în fiecare an, din 1978 încoace, în momentul în care simt că mă ia răceala sau gripa, îmi vizualizez sistemul imunitar cape propria-mi armată personală.

La început, „Armata lui Lynn" era dotată cu arcuri şi săgeţi, dar, în timp, a evoluat şi a devenit o armată formată din luptători ai luminii ce folosesc fascicule de lumină roşie, pentru a-şi anihila inamicul care atacă, urmată de lumina albastră pentru vindecare şi lumina verde pentru regenerare. Mă vizualizez pe mine însămi în interiorul unei bule care

alternează de la albastru la verde, trecând prin toate nuanţele intermediare.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Povestea lui Lynn descrie „armata" ei care învinge „duşmanul", reprezentat aici de răceală şi gripă, ceea ce îi conferă forţă şi rezistenţă sistemului ei imunitar, care contracarează, intr-adevăr, „inamicul".

Povestea lui Lynn continuă mai jos. După cum vedeţi, opinia sa este că vizualizarea sistemului ei imunitar sub forma unei armate care atacă inamicul a avut şi câteva efecte negative. Comparaţi această experienţă cu cea a altor persoane care au recurs la vizualizare şi care au arătat iubire faţă de celulele distruse.

POVESTEA LUI LYNN: CONTINUARE

Şi totuşi, asta nu m-a pregătit pentru altă boală, cu care am fost diagnosticată în Ajunul Crăciunului, în 2002. Am fost internată la spital din cauza unei insuficienţe renale şi a unei biopsii al cărei rezultat indica lupus eritematos sistemic, tot o boală autoimună provocată de sistemul imunitar care se întoarce împotriva propriului tău organism. Trupele mele s-au răzvrătit!

în timpul celor patru luni de spitalizare, eram prea obosită ca să mai fac şi altceva în afară de a dormi. Eram tratată cu un cocktail toxic de medicamente, inclusiv cu chimioterapie, şi trebuia să petrec patru ore la dializă, de trei ori pe săptămână. Sunt o persoană foarte spirituală şi, în tot acest răstimp, m-am simţit înconjurată şi protejată de îngeri; cred că aşa interpreta subconştientul meu încrederea pe care am învăţat să o am în

cei care mă îngrijeau şi tratau. în orele cât nu dormeam, eram convinsă că în jurul meu exista o aură de culori ale curcubeului, care mă proteja şi mă vindeca, şi nu m-am îndoit nicio clipă că-mi voi reveni din acel coşmar.

Când, intr-un final, am fost externată, nu mă puteam deplasa, din cauza apatiei musculare. Detestam faptul că sunt ţintuită intr-un scaun cu rotile, ceea ce a şi generat un vis recurent în care mă vedeam bucurându-mă de libertatea de a putea alerga cu vântul suflându-mi prin plete. Ţinând cont de faptul că îmi căzuse tot părul din cauza chimioterapiei, acela a fost un vis cât se poate de pozitiv!

Visul acesta a demarat vizualizarea deliberată în care apăream mergând, urmată de îndeplinirea misiunii şi de mersul efectiv în fiecare săptămână, până când am reuşit, într-un final, să scap de scaunul cu rotile. încă mai am de lucru până voi putea merge pejos opt mile (circa 12-13km)pezi, cum obişnuiam înainte să mă îmbolnăvesc, şi încă figurez în evidenţele medicale ca persoană cu handicap. Rămân însă încrezătoare că această capacitate a mea se va îmbunătăţi.

Lupta cu lupusul m-a forţat să-mi revizuiesc modul cum îmi realizam vizualizările. Răzvrătirea este rezultatul lipsei de armonie dintre trupe. Am început să îmi percep boala într-o lumină diferită; „lupusul" este un cuvânt care provine din limba latină şi care înseamnă „lup" şi cred că interesul meu pentru mitologie a jucat un rol major în modul în care am ajuns să-mi controlez boala. Următoarele fraze sunt preluate dintr-un articol pe care l-am scris pentru revista oficială din Marea Britanie despre lupus, News & Views, articol intitulat „The Beautiful Beast Within" („Bestia frumoasă din interior"):

„Timp de mai mulţi ani, încă din copilărie, am fost fascinată de

mitologie, mai ales de legendele despre cei care îşi schimbau corpul, despre oamenii care se preschimbau într-un animal, o pasăre sau un peşte. Mi-am petrecut o mare parte din viaţa de adult într-un soi de trai ning spiritual, care includea urmarea unei căi şamanice şi studierea «animalelor de putere». Eu mi-am întâlnit «animalul de putere» cu mulţi ani în urmă. Mi-a apărut în faţă sub forma unui lup maiestuos, cu blană argintie. Am călătorit împreună şi m-a învăţat multe lucruri. în tradiţia nativă amerindiană, Lupul este învăţătorul, iar Rudyard Kipling a folosit această descriere în «Cartea Junglei». Arkela este lupul mascul alfa care îl găseşte pe orfanul Mowgli şi care îl creşte ca şi când ar fi de aceeaşi specie ca el; de aceea, mişcarea cercetaşilor a adoptat numele acesta pentru liderii lor.

în mitologia celtică, Lupul este mentorul. Lupul este privit ca tovarăşul Zeului Natură, Cernunnos, precum şi al Zeiţei Naşterii de Prunci, Bridget; despre ambii se crede că se preschimbă în lupi şi călătoresc între lumi. în ceea ce priveşte lupul, comunicarea şi comunitatea sunt de o importanţă covârşitoare. Femela şi masculul alfa sunt aleşi pentru abilităţile lor de a-i învăţa şi conduce pe alţii; de aceea, cooperarea este atât de importantă printre membrii unei haite. Aceste calităţi sunt privite de majoritatea oamenilor ca fiind vitale într-o societate care doreşte să trăiască în armonie.

Pentru mine, lupusul este mult mai mult decât o boală; este bestia frumoasă care sălăşluieşte în mine. Ca şi în cazul oricărui alt animal sălbatic, trebuie să am grijă cum o abordez; are nevoie de grijă şi de atenţie specială, dar se bucură de hrana pe care i-o ofer! Dacă o solicit prea mult, urlă şi mă face să sufăr pentru lipsa mea de atenţie şi ştiu când să dau înapoi şi să o las în pace să se odihnească o zi sau două. Uneori, mă dau înapoi şi mă uit lung la ea; e sălbatică şi feroce, şi totuşi e frumoasă şi înţeleaptă şi ştiu că are să mă înveţe ceva de o importanţă extremă, pe mine şi pe alţii care lucrează în domeniul acesta în care studiem lupusul.

în pofida cicatricilor pe care le port, cauzate şi de neglijenţa mea în a mă purta bine cu ea, o iubesc (animalul meu de putere, feminin). Face parte din mine şi am învăţat că nu putem merge alături una de cealaltă decât dacă ţinem cont reciproc de nevoile noastre."

Vizualizarea bolii mele ca pe un alter ego m-a ajutat să fac faţă acestei boli. La şase luni după ce am ieşit din spital, medicul care mă consulta a remarcat cât de bine mă simt, ţinând cont de faptul că fusesem teribil de bolnavă. Astăzi, patru ani mai târziu de la acel episod, nu mai iau deloc medicamente pentru lupus şi mă bucur de remisiunea bolii.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Lynn a arătat încredere şi grijă şi, fără îndoială, aşa şi-a revenit. Această credinţă puternică şi pozitivă caracterizează anumite episoade de recuperare pe care noi le atribuim miracolului şi stă la baza unor reveniri ale unor persoane care iau placebo pentru diverse afecţiuni. Lynn s-a vizualizat mergând, după care a mers efectiv, ceea ce i-a stimulat muşchii şi zona creierului care îi controlează, astfel încât a putut intr-adevăr să se deplaseze, asemenea pacienţilor care suferiseră un atac cerebral, pacienţilor cu leziuni la nivelul coloanei şi pacienţilor cu Parkinson la care se face referire în Capitolul 6, pacienţi ce şi-au recăpătat capacitatea de a se mişca, graţie imagisticii mentale.

Ea privea lupusul ca pe o lipsă de armonie în „armata lui Lynn", iar această percepţie i-a ajutat semnificativ procesul de vindecare. Lupusul este o afecţiune autoimună în care sistemul imunitar atacă propriul organism. Printre bolile autoimune se numără şi diabetul mellitus (de tip 1), scleroza multiplă, miastenia gravis şi artrita reumatoidă. Simbolistica pe care a folosit-o Lynn pentru a se împăca cu boala sa - învăţând să iubească bestia frumoasă din interior - i-a facilitat, în cele din urmă, recuperarea, întrucât i-a stimulat sistemul nervos în mod adecvat, astfel încât toate zonele importante ale corpului ei s-au vindecat, iar sistemul său imunitar a încetat să-i mai atace organismul.

Am întrebat-o pe Lynn dacă a simţit cumva că această idee de „armată a lui Lynn” a fost folosită în mod agresiv şi dacă are legătură cu apariţia unei boli ca lupusul. Iată care a fost răspunsul ei:

„Exact aici voiam să ajung; poate că tactica mea a fost prea agresivă. Un lucru pe care nu l-am mai menționat este că, după ce am aflat că am lupus, am început să-l vizualizez ca pe Jabba the Hutt din «Războiul Stelelor» și să-l distrug, dar călăuzele mele mi-au spus că e greșit, pentru că e vorba de ură, de agresiune, de ceva negativ etc., și că modalitatea de a învinge boala este prin iubire. Când mi-a venit în minte toată povestea aceea cu lupul, dat fiind că mie îmi plac lupii, mi-a fost mai ușor să învăț să-mi iubesc boala. Cred că, în loc să ne luptăm cu boala, trebuie să o acceptăm și să aflăm ce încearcă să ne învețe despre noi înșine. în ceea ce mă privește, am meditat la asta și am făcut și o regresiune în viața anterioară, cu ajutorul partenerului meu Matt.

Louise Hay spune că lupusul este despre a renunța la mânie și pedeapsă, ceea ce merge în tandem cu ce am învățat eu despre mine însămi. Acum lucrez la asta: încerc să-mi iubesc corpul în loc să-l resping. Ce vreau să spun este că nu putem combate focul tot cu foc, ci trebuie să stingem flăcările, deci să anulăm sursa de alimentare a focului, situație în care și boala va dispărea. Nu putem face asta decât dacă ne înconjurăm de Iubire Necondiționată, iar vizualizarea ne poate fi de mare folos în acest sens."

Atunci când vizualizăm, nu trebuie să recurgem la frică, ură sau violenţă, în sensul de a vedea ceva care suferă. Este în regulă să ne închipuim îndepărtarea bolii, dar nu trebuie să recurgem la violenţă pentru asta. Aşadar, e în regulă să tragem cu lasere sau gloanţe (în vizualizarea noastră) dacă nu o facem în mod agresiv, ca atunci când îţi vânezi duşmanul. De pildă, Carol a folosit, mental, un fascicul de laser alb-albastru sau un acid verde pentru a distruge celulele cancerigene, doar că ea nu le privea ca pe un inamic şi nici nu şi le închipuia suferind. E ca şi cum ţi-ai imagina

că desprinzi un tapet de pe perete.

Dar, când personalizăm o boală sau nişte celule moarte şi le privim ca pe un duşman ce trebuie învins prin violenţă, atunci, deşi putem învinge boala, utilizarea internă a agresivităţii ne poate duce în pragul unui alt atac. Nu este mereu cazul şi depinde şi de credinţele personale şi de puterea voinţei, dar există şi beneficii reale dacă ne construim scena intr-un mod

mai pacifist, în timp ce marşăm în continuare pe ideea de îndepărtare, curăţare sau imaginare a vindecării, în mod simbolic.

POVESTEA LUI DREW

în octombrie 2004, am contractat miastenia gravis, o boală care este considerată incurabilă. Reprezintă, practic, o prăbuşire a sistemului imunitar. Boala era ţinută sub control prin medicamentaţie. Apoi, în octombrie 2005, am mers, timp de două zile, la un workshop de medicină educaţională vibraţională, în nordul Scoţiei, la Nairn.

La finele celei de-a doua zile, starea mea era acută. Pleoapele îmi cădeau, vedeam dublu şi nu îmi puteam mişca falca, nu puteam vorbi, mânca sau înghiţi, după care miastenia gravis a pus stăpânire şi pe plămânii mei. Un medic a venit la mine şi mi-a spus: „Drew, mă tem că eşti prea bolnav ca să călătoreşti. Va trebui să vii cu mine, să stai cu familia mea, iar eu te voi trata."

în această fază a bolii, singurul tratament ortodox pe care îl aveam la dispoziţie pentru a combate simptomele ei erau steroizii sau transfuzia de sânge. Am beneficiat, însă, de trei sau patru tratamente de medicină vibraţională pe săptămână, fără medicamente, terapie efectuată de dr. Petrow. Tratamentul în speţă era unul holistic. Am ajuns acasă, la Fife, în februarie 2006, trei luni de zile mai târziu! (Câţi medici cunoaşteţi care şi-ar lua acasă un pacient, timp de trei luni?)

în Ajunul Crăciunului, în 2005, după 50 de zile de incapacitate de mişcare şi după ce am pierdut 27 kg în greutate, am mers la o slujbă religioasă la

Mănăstirea Pluscarden, lângă Forres. Călugării ţineau o slujbă după rit gregorian. M-am aşezat pe o

bancă dintr-un rând, am ascultat cântecele acelea şi, deodată, pleoapele mi s-au ridicat. Puteam vedea, îmi puteam mişca mandibula şi puteam vorbi! Toate simptomele bolii îmi dispăruseră, însă au revenit la scurt timp, doar că, în acea fază, ştiam că mă voi vindeca.

în timpul recuperării mele, din noiembrie 2005 până în februarie 2006, am folosit în mod regulat vizualizarea. Miastenia este declanşată de anticorpii din sânge, care duc la prăbuşirea sistemului imunitar. David, poate îţi mai aduci aminte că te-am întrebat cum să vizualizez eliminarea anticorpilor, iar recomandarea ta a fost să-mi imaginez că sunt la un bâlci, la standul de tras cu puşca cu aer comprimat, şi că trag în răţuştele (anticorpii) care apar pe o bandă rulantă. E greu de estimat contribuţia exactă a acestui exerciţiu de vizualizare la vindecarea mea; părerea mea personală este că el a susţinut tratamentele intense de medicină vibraţională de care am beneficiat de trei sau patru ori pe săptămână.

Aveam încredere totală în medicul meu, în tratament, în exerciţiul de vizualizare şi înfăptui că, într-o bună zi, pot să mă vindec şi chiar mă voi face bine. De unde această credinţă absolută, nu ştiu, dar nu aveam niciun dubiu în privinţa puterii minţii ca factor major ce contribuie la vindecarea organismului. Din februarie 2006 şi până în ianuarie anul următor, am avut parte de 11 luni de teste de sânge, la muşchi şi la ochi. în momentul externalizării, şeful de la Neurologie mi-a spus: „Domnule Pryde, sunteţi

singura persoană pe care o ştiu care s-a vindecat complet de miastenie gravis."

Acum mă bucur de o stare bună de sănătate şi duc o viaţă fericită şi împlinită, deşi, câteodată, mă întreb: „De ce eu? Şi acum ce urmează?".

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Există un cumul de factori care, mai mult ca sigur, au contribuit la recuperarea completă a lui Drew. Unul dintre aceşti factori este credinţa sa absolută că se va vindeca. Ţinând cont de faptul că miastenia gravis este considerată o boală incurabilă, acest lucru demonstrează puterea credinţei şi impactul acesteia asupra corpului uman. O asemenea credinţă este o stare adeseori asociată cu vindecările miraculoase.

Dragostea şi grija dr. Petrow au jucat deopotrivă un rol imens, ca şi puternicele tratamente de medicină vibraţională pe care le-a administrat. Deşi nu există prea multe dovezi ale eficacităţii medicinei vibraţionale, în prezent, părerea mea este că reprezintă un sistem foarte puternic de vindecare, care funcţionează şi acţionează la nivel profund în organism. Multe dintre reuşitele ştiinţei durează ani de zile până când sunt acceptate pe deplin de comunitatea ştiinţifică. în medicină, doctorii care au marcat pionieratul în privinţa unor noi tehnologii lansate pe piaţă sunt adeseori numiţi „vraci" sau chiar „şarlatani", asta până în momentul în care dovezile i-au redus la tăcere pe critici.

Medicina vibraţională se bazează pe faptul că toată materia vibrează la o anumită frecvenţă. Nu e prea greu de înţeles acest lucru dacă ne gândim că toţi atomii, prin

însăşi natura lor, sunt vibraţii pure de energie. în ştiinţa „tradiţională", una dintre frecvenţele-cheie vibraţionale ale apei (circa 3.300-3.500cm ') se foloseşte la analizele de laborator în tehnica cunoscută sub denumirea de spectrofotometrie în infraroşu, care se întrebuinţează, în mod obişnuit, la facultate, în laboratoarele de cercetare medicală şi farmaceutică din întreaga lume. Medicina vibraţională administrează frecvenţe vibraţionale care urmăresc să neutralizeze bolile din organism. Sunetul este o formă de vindecare vibraţională, întrucât sunetul este vibraţie. De aici şi rezultatul formidabil pe care l-a obţinut Drew după ce a ascultat acele cântece gregoriene.

Şi secvenţa închipuită de Drew a jucat un rol esenţial în recuperarea sa. în miastenia gravis, anticorpii blochează receptorii de acetilcolină într-o zonă-cheie de control al mişcărilor, de la nivelul creierului. Drew şi-a imaginat aceşti anticorpi neutralizaţi de o armă cu aer comprimat, pe o bandă rulantă într-un bâlci, o vizualizare simbolică foarte puternică, al cărei sens a pătruns în subconştient, rezultând activarea sistemului său nervos în asemenea mod, încât prezenţa anticorpilor efectiv s-a diminuat. Observaţi că, deşi aţi putea spune că utilizarea armelor este un act de violenţă, scena lui Drew nu a făcut uz de violenţă sau forţă în exces. Plasarea secvenţei într-un bâlci sau parc de distracţii i-a conferit o notă lejeră, relaxată, cam ca în jocul copiilor „nimereşte răţuşca". Vizualizarea a fost simbolică, reprezentând nu numai eliminarea anticorpilor din zona specifică a creierului, dar şi îndepărtarea bolii numite miastenia gravis.

POVESTEA LUI ELIZABETH

Am avut o rinită alergică groaznică ani de zile şi a trebuit să iau zilnic antihistaminice. M-am hotărât să încerc vizualizarea şi, după unul sau două asemenea exerciţii (de vizualizare), nu a mai trebuit să iau antihistaminice decât de două sau de trei ori în ultimele opt luni. Tot restul verii nu am mai avut simptome de rinită alergică.

Am vizualizat un mic „Eu" mergând către sistemul meu imunitar, pe care mi l-am imaginat fiind alcătuit din sute de omuleţi. Pe măsură ce mă îndreptam către ei, nu îi puteam vedea cum trebuie şi viceversa, nici ei nu mă vedeau prea bine, pentru că era un pic ceaţă. Din această cauză, sistemul meu imunitar mă ataca, temându-se că îi sunt duşman. Cu toate acestea, pe măsură ce ceaţa se risipea, eu şi sistemul meu imunitar ne priveam reciproc, iar eu spuneam: „Eu sunt, nu e nevoie să lupţi cu mine. Linişteşte-te şi fă ceea ce trebuie pentru a mă menţine sănătoasă. la-ţi liber restul zilei"

Apoi l-am văzut pe lider strigând către trupele sale: „Hei, e Elizabeth - nu trebuie să luptăm cu ea." Trupele sale au aclamat şi au început să joace tenis şi să facă plajă. L-am îmbrăţişat pe şeful lor şi apoi am plecat.

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Elizabeth a comunicat cu sistemul ei imunitar şi i-a cerut să se relaxeze şi liniştească. Alergiile provin dintr-o reacţie hiperactivă a sistemului imunitar faţă de alergeni

(substanţe care cauzează o reacţie alergică). Elizabeth i-a cerut sistemului ei imunitar să facă ce trebuie pentru a o menţine sănătoasă. Apoi şi-a imaginat că elementele care îi compun acest sistem se relaxează şi joacă tenis. Acest tip de comunicare i s-a fixat în subconştient, stimulându-i sistemul imunitar să se destindă.

Prezenţa ceţii în scena lui Elizabeth semnifică faptul că situaţia privind sistemul ei imunitar nu era clară, şi de aceea acesta era hiperactiv. Odată ce Elizabeth şi-a risipit ceaţa, în plan mental, s-a realizat şi comunicarea, iar sistemul ei imunitar a putut funcţiona normal din nou.

Există o similaritate biochimică între anumite alergii şi unele afecţiuni autoimune, motiv pentru care această vizualizare a putut fi adaptată şi aplicată bolilor autoimune. Asta am şi făcut şi am întocmit o listă, inclusă în secţiunea dedicată vizualizărilor din Anexa II, la finele cărţii.

Pierderea în greutate

POVESTEA TAMAREI

M-am luptat mult, toată viaţa mea, cu faptul că sunt supraponderală. Este - îmi cer scuze a fost plasa mea de siguranţă, bariera care ţinea suferinţa la distanţă şi, într-un final, am luat decizia solemnă că nu mai am nevoie de kilogramele în plus, motiv pentru care am început, în urmă cu câteva luni, să vizualizez o creatură de tip Pac-Man care îmi mănâncă grăsimea. Am pierdut cam 6 kilograme din ianuarie (în trei luni). Este un proces de durată şi, lăsând la o parte modificările inconştiente legate de obiceiurile mele culinare pe care le remarc din când în când, nu s-a schimbat nimic altceva în stilul meu de viaţă - viaţa mea e la fel de agitată ca înainte.

I-am cerut Tamarei să-mi dea câteva detalii despre vizualizarea sa. Iată care a fost răspunsul ei:

„Reuşesc să fac exerciţiul acesta de vizualizare cam de cinci ori pe săptămână, mai ales seara, înainte de culcare. între vizualizări, am pauze în care nu fac niciun fel de meditaţie. Vizualizarea constă în proiectarea unor omuleţi Pac-Man care îmi mănâncă grăsimea şi o divid în biluţe care se disipează în aer. Apoi, alţi omuleţi transportă grăsimea de la coapse la sâni (după cum ştiţi probabil, prima zonă a ***corpului femeiesc care se lasă atunci când pierzi în greutate este pieptul, însă eu am câştigat o***

jumătate de cupă, procedând în acest fel; este absolut minunat!), după care încerc să-mi vizualizez pielea cum devine fermă. închei cu o scanare completă a corpului, pentru a-mi întări metabolismul şi a examina zonele care ar putea să nu fie în acord cu restul.

Rezultatele de până acum sunt următoarele:

Pierdere în greutate: 9,5 kg în aproximativ patru luni şi jumătate.

Am trecut de la mărimea 22, strânsă, la un confortabil 20.

Am câştigat jumătate de cupă la sâni.

Dacă înainte aveam nevoie de cel puţin opt ore de somn, pentru a mă simţi odihnită, acum dorm şase ore şi nu mă simt obosită.

Nu mi-au rămas vergeturi sau vreun alt fel de semn!

Mănânc ce vreau, când vreau, când îmi e foame, inclusiv mâncare la pachet (am o viaţă foarte ocupată), dar mi-am pierdut interesul faţă de ciocolată şi dulciuri, în general, şi acum mă satur mai repede când mănânc.

Creierul şi mintea sunt două «instrumente» uimitoare!"

Acest exerciţiu de vizualizare a funcţionat, pentru că...

Scena imaginată de Tamara vorbeşte despre cum îi este mâncată (sau topită) grăsimea, lăsându-i corpul mai suplu şi mai sănătos.

Aşa cum arătam în Capitolul 8, „Cum să vizualizăm", de multe ori vizualizarea ne determină ca, inconştient, să facem anumite modificări în ceea ce priveşte stilul nostru de viaţă. în cazul Tamarei, ea şi-a pierdut interesul faţă de ciocolată şi dulciuri. Şi, totuşi, acesta nu este singurul motiv pentru care a slăbit. Scena i s-a întipărit în subconştient, determinându-i sistemul nervos să o ajute să piardă kilogramele în plus, iar metabolismul ei a fost astfel stimulat în mod corespunzător.

SI VOI PUTETI REUŞI

Aceste poveşti ne arată că mintea are o capacitate extraordinară de a ajuta la vindecarea trupului. îmi dau seama că anumite persoane ar simţi nevoia să vadă nişte acte medicale, pentru a crede că aceste vindecări chiar s-au produs, dar vreau să vă spun că asemenea însănătoşiri sunt posibile. Credinţa noastră sau lipsa noastră de credinţă ne poate accelera, respectiv bloca vindecarea; de aceea, vă încurajez să vă deschideţi mintea şi să acceptaţi posibilitatea că ea joacă un rol semnificativ în aceste vindecări.

Cred că mintea joacă un rol major în multe dintre recuperările pe care oamenii le experimentează când recurg la medicamente. Atunci când luăm un medicament, nutrim speranţă. Speranţa alterează biologicul, aşadar o parte a rezultatului produs de medicament este dat de efectul placebo.

Vizualizările noastre modifică structura microscopică a creierului, extinzând şi contractând hărţile creierului. Ele stimulează celulele din zona pe care o vizualizăm şi produc neuropeptide la nivelul creierului, eliberate în organism, ceea ce provoacă schimbări chimice în numeroase organe, precum şi în zona-ţintă pe care o vizualizăm. Genele sunt activate şi dezactivate la nivelul întregului organism, înclinând balanţa genetică spre vindecare. Şi, aşa cum am menţionat, este foarte probabil ca genele din celulele stern să producă proteine care să determine celulele stern să se transforme exact în tipul de celulă de care este nevoie pentru a le înlocui pe cele deteriorate, încă nu s-a cercetat pe deplin ştiinţa

din spatele acestor procese, dar sunt convins că asta se întâmplă. în cele din urmă, corpul se vindecă în acord cu imaginile reale sau simbolice pe care le-am avut în minte.

Multe dintre miracolele vindecării, inclusiv remisiunile spontane, care au fost cercetate de-a lungul timpului, implică acest proces. Miracolul debutează cu adevărat în mintea omului, care apoi declanşează schimbările biologice necesare ce produc efectiv vindecarea. într-adevăr, atunci când l-a vindecat pe orb, Iisus a spus: „îndrăzneşte! Credinţa ta te-a mântuit.” (Matei 9:29)

Partea a III-a

în loc de încheiere

Puterea iubirii

Când iubirea este mare,
întotdeauna se produc miracole.

WILLA CATHER

Vreau neapărat să menţionez ceva cu privire la vindecare, un lucru care, cred eu, merită un capitol distinct, separat, intr-atât de mare este puterea sa de a vindeca deopotrivă corpul şi mintea. Este vorba despre iubire. Iubirea hrăneşte sufletul.

Aaron era extrem de stresat. Avea probleme financiare, nu se înţelegea prea bine cu şeful lui, nu îşi primise ultimul salariu..., aşa că fiecare zi era un coşmar pentru el. Pur şi simplu nu reuşea să alunge sentimentele de anxietate, teamă şi groază, când, într-o zi, pe neaşteptate, femeia de care era îndrăgostit în secret i-a mărturisit şi ea dragostea. în acel moment, brusc, toate problemele lui Aaron au dispărut. Fireşte, problemele respective încă existau, dar modul în care le percepea Aaron acum se schimbase drastic. Anxietatea, teama şi groaza dispăruseră peste noapte. Iubirea schimbă percepţia noastră asupra lucrurilor. Acolo se produce miracolul: în noi. Iubirea pătrunde în fiinţa noastră şi ne

alină sufletul, după care lumina ei ne înseninează viaţa, care brusc ne apare cu totul altfel.

Cercetarea mea privind legătura dintre minte şi corp m-a convins că suferinţa emoţională se află la baza multor boli, dar aceasta se poate vindeca cu ajutorul iubirii; aşadar iubirea are puterea de a ne vindeca afecţiunile fizice. Locul cel mai evident de manifestare a dragostei este în cadrul unei relaţii, fie că vorbim de o relaţie sentimentală, de familie sau de prietenie. Avem nevoie de relaţii. Relaţiile constituie fundamentul vieţii noastre, a experienţelor pe care le trăim în viaţă. Fără ele, viaţa ar avea mai puţin sens. în *Aikido and the Harmony of Nature (Aikido şi armonia naturii),* Mitsugi Saotome, fondatorul Şcolilor de Aikido din Ueshiba, notează;

Dacă aţi fi singuri în Univers, fără să aveţi cu cine vorbi, cu cine să vă bucuraţi de frumuseţea stelelor, cu cine râde, pe cine atinge, ce sens ar mai avea viaţa? Viaţa celorlalţi, iubirea, acestea dau sens existenţei. Trebuie să descoperim bucuria de a-l avea pe celălalt în viaţa noastră, bucuria provocărilor pe care ni le oferă, bucuria de a evolua în viaţa aceasta.

Cred că scopul nostru primordial în viaţă este acela de a aprofunda experienţa iubirii. Mulţi oameni, în ultimele lor clipe, reflectă la ceea ce a contat cu adevărat în viaţa lor. Majoritatea afirmă că e vorba de calitatea relaţiilor - timpul petrecut cu cei dragi. Restul sunt doar detalii.

Pe măsură ce experimentăm dragostea, ne vindecăm mintea, emoţiile şi trupul. Nu spun că nu avem nevoie decât de relaţii în viaţa asta pentru a ne vindeca de boli grave, dar iubirea, cea adevărată, va schimba modul cum experimentăm bolile respective, şi multe din lucrurile care contau înainte nu vor mai avea aceeaşi însemnătate. Vom ajunge să descoperim ceea ce

contează de fapt. Stresul, care accelerează bolile minţii şi ale corpului, va dispărea şi va fi înlocuit de recunoştinţă şi profund respect pentru toate formele de viaţă. Din acel punct, nu mai trebuie să facem nimic practic pentru a determina vindecarea fizică, căci vom fi exact în punctul în care trebuie. Vom avea mai multă energie, mai multă vibraţie şi motivaţie. Iubirea scoate tot ce e mai bun din noi. Ne îmbogăţeşte spiritual. Ne face să ne depăşim limitele. Aşa devenim mai mult decât eram înainte. Devenim persoana care ne-am dorit întotdeauna să fim. Cei dragi vor vedea mult mai mult în noi decât vedem noi când ne privim în oglindă, iar, din acel punct, ne putem extinde în noi înşine.

în poemul său, *Iubire*, Roy Croit scrie:

Te iubesc
Nu pentru ceea ce eşti,
Ci pentru ceea ce sunt eu
Când sunt în preajma ta.

Fireşte că relaţiile, indiferent de natura lor, au nevoie în permanenţă de atenţie. Ele trebuie să funcţioneze. Cum ar mai putea exista o evoluţie dacă, din când în când, nu am fi provocaţi să ne implicăm în diverse activităţi, să facem anumite lucruri, să rezolvăm situaţii? în rubrica foarte populară de sfaturi „Sweet Reason", Molleen Matsumura nota:

Iubirea e ca un foc de tabără: se poate aprinde repede, iar, la început, degajă foarte multă căldură, însă se stinge repede. Pentru o ardere de durată, stabilă (cu explozii jucăuşe de căldură din când în când), focul trebuie întreţinut.

Ursula LeGuin are o altă abordare:

Iubirea nu zace acolo, ca o piatră. Trebuie plămădită ca

pâinea şi refăcută mereu.

Există o abilitate în a o revigora, care se învaţă şi se obţine prin dobândirea experienţei. Aflăm că, din când în când, trebuie să lăsăm nevoile noastre deoparte pentru nevoile altcuiva. Toţi cei care sunt părinţi ştiu bine lucrul acesta. Bunăstarea copiilor trebuie să primeze. în relaţiile sentimentale, pe măsură ce dragostea creşte, se dezvoltă, lăsăm la o parte nevoile noastre, pentru a împlini nevoile celuilalt. Dorinţa de a asculta ia locul dorinţei de a avea dreptate şi descoperim o mare bucurie şi vindecarea atunci când facem asta.

Am descoperit că dragostea este concomitent cel mai complex, dar şi cel mai simplu lucru cu putinţă: să înveţi ce ar trebui făcut şi ce nu ar trebui făcut, ce e cel mai bine de făcut şi cum să gestionezi emoţiile celor dragi. Lucrurile acestea pot fi complicate, dar când facem alegerea pe care dragostea, dacă ar avea inteligenţă, ar face-o, atunci situaţia este, şi a fost mereu, atât de simplă. Poate am fi vrut să ne impunem punctul de vedere, pentru că nouă ni se pare a fi extrem de important şi, credem noi, ar ajuta-o atât de mult pe persoana iubită; dar, în intervalul de timp cât nu spunem nimic şi-i acordăm persoanei dragi toată atenţia noastră, atunci când ascultăm fără ca mintea noastră să calculeze ce replică să dea în continuare, descoperim adevărata fericire. Ce credeam noi că este atât de important se dovedeşte adeseori a nu fi aşa. în clipele ce urmează alegerii făcute, dragostea străluceşte din sufletul nostru şi luminează chipul persoanei iubite, inima şi viaţa noastră deopotrivă.

Mereu a fost simplu. Noi am complicat pe parcurs lucrurile.

• • •

Nu trebuie să aşteptăm să fim implicaţi într-o relaţie

sentimentală pentru a experimenta iubirea. Ea este pretutindeni. De fapt, ea sălăşluieşte în noi. Modul cum alegem să trăim clipe din viaţă, indiferent ce formă îmbracă ele, aceasta ne permite să trăim sau să cunoaştem iubirea.

Putem experimenta iubirea în mai multe moduri. Putem fi buni cu un străin. Putem zâmbi cuiva pe stradă. Putem ceda trecerea altcuiva, atunci când ne aflăm la volan. Observaţi cum vă simţiţi atunci când faceţi asemenea gesturi. Cu cât faceţi mai multe asemenea acte de generozitate, cu atât mai mare impact vor avea ele asupra voastră. Astfel, sufletului îi este mai uşor să vă lumineze calea.

De asemenea, puteţi arăta compasiune sau recunoştinţă.

PUTEREA RECUNOŞTINŢEI

Nu e nevoie să călătoreşti către fericire, să deţii fericirea, să câştigi fericirea, să o porţi sau să o consumi. Fericirea este experienţa spirituală de a trăi fiecare minut cu iubire, har şi recunoştinţă.

DENIS WAITLEY

Un prieten mi-a spus odată că recunoştinţa i-a schimbat viaţa în 30 de zile. Era deprimat în acea perioadă şi se afla în acea stare de ceva vreme. într-o zi, s-a decis să facă un exerciţiu simplu. El şi-a propus ca, în fiecare zi, să scrie 50 de lucruri pentru care este recunoscător. A încercat să se ţină de acest obicei toată luna, adică toate cele 30 de zile.

La început, i-a fost greu, dar a reuşit de fiecare dată să găsească 50 de astfel de lucruri. Uneori, chestiunea aceasta îi lua cam toată ziua. Scria puţin dimineaţă, apoi mai adăuga câte ceva peste zi, şi, până să meargă la culcare, finaliza lista. Pe măsură ce

zilele treceau, îi venea tot mai uşor să facă asta.
După două săptămâni, se simţea mult mai bine, astfel încât ajunsese să scrie câte 75 de lucruri pe zi pe lista sa a recunoştinţei. La finele lunii, era deja un alt om.

Este ciudat cum, adeseori, atunci când ne schimbăm din interior, speranţele noastre şi visurile noastre cele mai ascunse vin înspre noi. Şi-a întâlnit femeia visurilor lui şi a obţinut jobul la care aspirase mereu.

Încercaţi şi voi acest exerciţiu timp de 30 de zile şi vedeţi ce impact are asupra vieţii voastre. La început, s-ar putea să vă vină greu, mai ales dacă vă confruntaţi cu anumite probleme în viaţă, dar cu timpul va deveni mai uşor. Cum puterea recunoştinţei alungă şirul de greutăţi din viaţa voastră, lumina sufletului îşi va face loc şi va străluci de jur-împrejur. Vă veţi simţi mai bine. Lumina va străluci mai puternic, până când, ca prin farmec, *experienţa* voastră în ceea ce priveşte viaţa se va schimba, şi atunci viaţa vi se va schimba.

FACEŢI MEREU CEVA ÎN PLUS FAŢĂ DE CE„TREBUIE"

De curând, eu şi Elizabeth plecasem cu maşina de acasă de la noi, din Windsor, înspre Scoţia, pentru a ne vizita familiile. Pe drum, ne-am oprit la un restaurant de pe şosea, ca să luăm micul dejun. Amândoi eram puţin obosiţi din cauza faptului că plecasem de acasă foarte devreme şi, cum avusesem mai multe zile foarte aglomerate înainte, nici nu prea dormiserăm, dar oboseala a dispărut în momentul în care am văzut-o pe femeia care urma să ne servească micul dejun. Aceasta lucra în spatele unei tejghele lungi şi ne-a servit înainte să mergem să plătim la casă. Ne-a salutat cu un zâmbet larg şi a rostit câteva cuvinte prietenoase.

Atitudinea ei sinceră, politicoasă şi pozitivă a fost ca un duş de înviorare pentru noi. Cred că şi-a dat seama că suntem obosiţi, pentru că ne-a dat nişte porţii mari la micul dejun, pe lângă o porţie la fel de generoasă de bună dispoziţie, ceea ce a fost exact ce ne trebuia. în câteva secunde, eu şi Elizabeth ne simţeam revigoraţi, şi nici măcar nu mâncaserăm.

în timp ce luam micul dejun, am văzut un formular de feedback pe o masă. Cu litere evidenţiate, era trecută noua iniţiativă instituită de cei care administrau restaurantul. Se numea „Faceţi ceva în plus faţă de ceea ce trebuie!" Formularul dădea ocazia clienţilor să lase comentarii despre membrii personalului - dacă au făcut ceva mai mult decât le cerea „fişa postului", oferind servicii bune. Noi tocmai avuseserăm parte de o servire excelentă, aşadar am completat formularul. Trebuia să trecem şi numele persoanei care ne-a servit, precum şi data şi ora la care luasem masa, dar nu reţinusem numele femeii, aşa că, înainte de a ieşi din restaurant, ne-am îndreptat către tejghea şi am încercat să citim ce scria pe ecusonul ei. Problema era că restaurantul începuse să se umple de lume, iar femeia era foarte ocupată. De multe ori, stătea cu spatele la noi, aşa că nu am reuşit să îi văd ecusonul cu numele.

Acum trebuie să recunosc că m-am gândit să plecăm, pur şi simplu, pentru că nu ne simţeam chiar confortabil să stăm lângă o coadă de oameni înfometaţi. Eram perfect conştienţi de faptul că unii clienţi credeau că vrem să ne băgăm în faţă, dar, în viaţă, de multe ori se întâmplă ca iubirea să se insinueze şi să ne ofere şansa de a ieşi din zona noastră de confort. Atunci, fie profităm de o asemenea şansă ivită şi evoluăm, fie plecăm şi aşteptăm o altă şansă.

Aşa că am strigat-o pe femeia care ne servise şi am întrebat-o

cum o cheamă. I-am spus că vreau să completez formularul de feedback şi că îi eram foarte recunoscători pentru felul în care ne ajutase să ne simţim mai devreme. Exact atunci faţa i s-a luminat şi a zâmbit. Brusc, m-am simţit încurajat să le indic şi altor clienţi să completeze formularul de feedback. Am spus: „Nu-i aşa că doamna are un zâmbet minunat? Ce mod mai plăcut de a fi servit există decât... cu un zâmbet!”. Toţi au început imediat să zâmbească.

Apoi, soarta a făcut ca şeful femeii care ne servise să apără în restaurant. Eram deja hotărât şi nu aveam de gând să renunţ. I-am relatat managerului ei ce scrisesem în formular, şi asta chiar de faţă cu ea şi cu ceilalţi clienţi. Managerul a început să zâmbească deopotrivă şi nimănui dintre clienţi nu părea să-i pese că ţineam coada în loc. A fost un moment magic la care toată lumea a luat parte. Şi nu cred că voia cineva să-l întrerupă.

Managerul ne-a spus că primeşte cu multă bucurie un feedback pozitiv despre un angajat de care răspundea. Se pare că noi fuseserăm primii (nu ştiu când demaraseră iniţiativa) care făcuserăm asta. Şi ne-a mai spus că nu primiseră până atunci decât plângeri. Era ceva deosebit pentru ei să aibă un feedback pozitiv, cu atât mai mult într-o manieră atât de personalizată.

Sunt convins că mulţi clienţi fuseseră mulţumiţi în trecut de serviciile femeii, dar nu făcuserăm nicio remarcă în acest sens. Nu e ciudat cum majoritatea oamenilor îşi rezervă dreptul de a da un feedback numai atunci când au ceva negativ de spus? Câte persoane cunoaşteţi care să trimită un bilet de mulţumire la un restaurant, după ce au fost mulţumiţi de o masă şi o servire bună? Dar câţi oameni se plâng, în schimb, când mâncarea nu s-a ridicat la înălţimea aşteptărilor lor? în absenţa unei forme de feedback pozitiv, oamenii nu-şi dau seama că au făcut o treabă minunată sau ce preţioasă este munca lor pentru alţii. Neoferind

un feedback (pozitiv), îi privăm pe oameni de acesta (de a şti cât de importantă este munca lor pentru alţii). Cred că de noi depinde să le spunem asta.

Am mai spus-o cu atâtea alte ocazii că cei care se plâng au vocile cele mai puternice. Prea des se schimbă lucruri pentru a mulţumi o minoritate care face mare tam-tam. Să facem în aşa fel ca recunoştinţa să aibă vocea cea mai pregnantă, astfel încât lucrurile să se poată modifica în bine. Simt că am putea schimba radical vieţile altora, precum şi pe a noastră, dacă am face ceva în plus, ceva ce nu ne cere nimeni, ceva ce nu este obligatoriu să facem, doar pentru a spune sau a face ceva drăguţ pentru alţii. Nu aşteptaţi să vă deranjeze ceva pentru a da un feedback. Aţi remarcat ce bine vă simţiţi atunci când faceţi altuia un compliment sau un bine?

După episodul din restaurant, mă simţeam în al nouălea cer. Uimitor, nu? Printr-un banal act de bunătate, am reuşit să-mi schimb mie starea de spirit şi pe cea a lui Elizabeth, dar şi experienţa noastră asupra a ceea ce ne înconjoară şi să inspirăm sentimente de bine unui membru al personalului unui restaurant, managerului său şi tuturor clienţilor care stăteau la coadă.

SĂ DĂRUIM BUNĂTATE

Iubirea vindecă oameni, atât pe cei care o oferă,
cât şi pe cei care o primesc.

KARL MENNINGER

îmi place să „stârnesc” bunătate. Mi se întâmplă să merg pe o stradă aglomerată şi, dacă văd pe cineva cu mina tristă, îmi imaginez că arunc o mingiuţă de bunătate către acea persoană. O vizualizez zburând prin aer şi aterizând pe ei. Pentru mai mult

efect, îi dau un bobârnac imaginar ca şi când aş lovi mingea înspre ei. Uneori îmi place să fiu super-creativ. Dau, de regulă, o culoare mingii bunătăţii, ce culoare îmi vine pe moment. De asemenea, trimit ce calitate, senzaţie sau trăire simt că are nevoie persoana respectivă. Aşadar, uneori, în loc de bunătate trimit fericire sau, alteori, împlinire, dragoste, bucurie ori iertare. Mă uit la acea persoană şi îi „trimit" prima stare care îmi vine în minte.

Uneori „lansez" mai mult decât o mingiuţă. O extind, ca să ajungă la mai mulţi oameni deodată. Uneori sparg o mingiuţă în fragmente mici şi le pulverizez asupra oamenilor trişti. Alteori, arunc o minge pe stradă şi o privesc cum loveşte într-un rând de oameni (aşa cum loveşte bila popicele), şi atunci se petrece ceva haios. Când lansez ceva, câteodată oamenii se uită la mine şi zâmbesc. Au fost situaţii în care persoanele care erau triste sau afectate de ceva îşi schimbau brusc înfăţişarea. îmi place să cred că s-a produs un schimb (de stări) între noi şi că acea persoană chiar a primit ceva de care avea nevoie, dar asta mă ajută şi pe mine, de fiecare dată, pentru că primim ce oferim sau ce dai aia primeşti, cum se spune. A da fericire te transpune în starea de a fi conştient de bunătatea de a dărui.

în *Romeo şi Julieta*, Shakespeare scria:

Răsplata mea e infinită precum marea;
La fel de adâncă îmi este dragostea; cu cât îţi ofer mai mult,
Cu atât am mai mult, căci amândouă sunt infinite.

Iubirea nu cunoaşte limite. Când oferim iubire, sub orice formă, primim şi ceva în schimb. Sufletul străluceşte din adâncul fiinţei noastre, trecând mai întâi prin inimă, atunci când suntem conştienţi de bunătate, compasiune, bucurie sau orice altceva

trimitem cu gândul; de aceea ne simţim bine când facem asta, iar atunci când ne simţim bine, începe şi procesul de vindecare. Fireşte că şi bunătatea este şi ceva care se obţine prin practică. A arăta altora dovezi de bunătate ne ajută enorm. A ne alătura unei cauze caritabile poate face o mare diferenţă în viaţa celor care beneficiază de ajutor, dar există ceva extrem de vindecător în actul de a te dărui unei acţiuni caritabile. Se simte vindecarea şi, adeseori, ne alungă durerea. Dialogul nostru intrinsec cu suferinţa se schimbă treptat din „Cum pot primi?" în „Cum pot oferi?"

Mulţi oameni şi-au revenit din depresie după ce s-au dedicat unei cauze caritabile. Cu câţiva ani în urmă, Patch Adams, medicul din filmul cu acelaşi nume, în care Robin Williams interpretează rolul lui Patch, a sfătuit-o pe prietena mea Margaret McCathie să iasă în lume, să slujească o cauză nobilă şi să-şi alunge depresia. Ea i-a urmat sfatul şi metoda a funcţionat. Cred cu tărie că aşa se produce vindecarea spirituală şi afectivă. Cu cât răspândim mai multă iubire în jur, cu atât ne vindecăm mai mult. Cuvântul „heal", care înseamnă „vindecare" în limba engleză, provine din engleza veche de la cuvântul *haelen,* care înseamnă „a face un întreg". Atunci când oferim iubire, ne întregim pe noi înşine.

SCHIMBĂ-TE PE TINE ŞI AŞA VEI SCHIMBA LUMEA

Am vorbit de multe ori despre asemănarea dintre oameni şi diapazoane. Atunci când atingi un diapazon, alte lucruri încep să vibreze. Când avem o stare proastă, asemenea diapazonului, inspirăm acelaşi tip de stare tristă în jurul nostru. Oamenii încep să se comporte după cum ne comportăm şi noi. La fel se întâmplă şi când suntem fericiţi, pentru că atunci inspirăm o stare de

fericire şi bună dispoziţie în jurul nostru.

Cred că transmitem vibraţiile noastre mentale şi emoţionale pretutindeni unde mergem. Neuroştiinţele încep să facă lumină în ceea ce priveşte acest fenomen. în mod inconştient, percepem starea de spirit a oamenilor şi o reproducem în noi înşine. Gândiţi-vă cum ar fi dacă vibraţiile ar fi culori. în anumite zile am transmite roşu, iar în alte zile, auriu. Cred că fiecare persoană are o culoare care reprezintă starea sa medie, starea pe care acea persoană tinde să o aibă în marea majoritate a timpului. Cu cât oferim mai multă dragoste, cu atât culoarea noastră este mai nuanţată de iubire.

Am scris în alte cărţi ale mele că ştiinţa pictează un tablou al lumii interconectate, o lume în care tu şi eu suntem conectaţi la nivel profund. Cari Jung descria această zonă colectivă a conştiinţei care leagă toată lumea ca fiind „inconştientul colectiv". Fiecare dintre noi are o minte inconştientă, iar acestea se suprapun. Marginile dintre a mea şi a ta sunt difuze. Astfel, la un anumit nivel, împărţim o conexiune, aşa cum internetül stabileşte o conexiune între toate calculatoarele din lume. Am folosit de asemenea analogia cu plasa unui păianjen, pentru a descrie această conexiune, doar că aici vorbim despre o „plasă sau reţea a inteligenţei". Interesant la aceasta este faptul că, pentru a schimba culoarea plasei sau a reţelei, nu trebuie decât să ne schimbăm pe noi înşine şi vibraţiile vor rezona în acord cu firele plasei sau ale reţelei. Aşadar, dacă vrem să vedem mai multă iubire în lume, trebuie să începem să fim noi înşine mai iubitori. Dacă vrem pace în lume, trebuie să începem cu pacea din forul nostru interior.

Dalai Lama spunea:

Responsabilitatea nu se află la liderii ţărilor noastre sau la cei care au fost numiţi ori aleşi să îndeplinească o anumită misiune, ci la fiecare dintre noi în parte. Pacea, de pildă, începe cu fiecare dintre noi. Atunci când avem pace interioară, putem fi în pace şi cu cei din jurul nostru.

ESTE ÎN REGULĂ SĂ MAI SI SUFERIM CÂTEODATĂ

Am observat că unul dintre lucrurile care îi ţine departe pe oameni de fericire este cuvântul „ar trebui". Noi credem că ar trebui să facem asta sau aia sau că ar trebui să fi făcut altceva. Ori, mai dureros chiar, că ar trebui să fim altfel, dar eu cred că începem să ne simţim fericiţi şi să ne vindecăm atunci când spunem: „Este în regulă să fiu eu!".

Dacă acum suferiţi, nu-i nimic. Nu vă chinuiţi gândindu-vă că nu ar trebui să suferiţi. Dacă nu sunteţi fericiţi în acest moment, nu vă faceşi singuri rău, încercând să vă convingeţi că ar trebui să fiţi fericiţi. Oamenii care au citit cărţi de dezvoltare personală cred adeseori că nu sunt suficient de luminaţi, suficient de iubitori, suficient de iertători sau de împăcaţi, apoi critică fiecare lucru negativ pe care îl fac şi, mai rău, se pedepsesc pentru fiecare gând negativ. Ştiu că este aşa, pentru că şi eu o mai fac uneori, dar este în regulă. Totul face parte din procesul nostru de evoluţie. Cu toţii vom ajunge acolo într-un final. între timp, încercaţi să vă destindeţi pentru binele vostru.

Bunul meu prieten Stephen Mulhearn, un învăţător şamanic care conduce un centru de meditaţie - „Lendrick Lodge" din Brig o' Turk, Scoţia are un simţ al umorului foarte dezvoltat. Adeseori ne luminează calea pe care ne chinuim să înaintăm. M-a făcut să mă prăpădesc de râs când ne-a povestit odată de un prieten de-ai lui care se chinuia să ţină o nouă dietă. Stephen mi-

a spus că prietenul lui îi spusese pe un ton serios şi grav, de parcă ar fi mărturisit o crimă: „Singurul meu viciu este laptele.” Felul în care Stephen mi-a relatat povestirea a fost extrem de amuzant. Omul chiar are talent de povestitor, dar m-a făcut să mă gândesc că noi suntem cei mai aspri critici ai noştri. Nici nu mai trebuie să ne critice cineva, ne descurcăm foarte bine şi singuri la capitolul ăsta; când vine vorba să acceptăm că „este în regulă să fiu eu însumi, nu trebuie să fiu nici perfect, nici vindecat sau luminat acum; astăzi trebuie doar să fiu eu însumi”, suntem mai aproape de a fi compleţi. Aceasta este iubirea faţă de propria noastră persoană. Acesta este spaţiul unde se dezvoltă pacea interioară.

Hermann Hesse, laureatul Premiului Nobel pentru Literatură în 1946, a scris:

Ştii prea bine, în sinea ta, că există o singură magie, o singură forţă, o singură salvare, iar aceasta se numeşte iubire. Ei bine, iubeşte-ţi suferinţa. Nu i te opune. Propria ta aversiune te răneşte, nimic altceva.

Atunci când suntem împăcaţi cu noi înşine, începem să ne iubim. Când nu fugim de noi înşine, începe adevărata vindecare, una cu adevărat profundă. Până la urmă, iubirea, sub orice formă, faţă de noi, dar şi faţă de alţii, este un medicament puternic. De aceea, aş dori să-mi închei cartea cu un îndemn ce vă poate inspira. Nu am găsit sursa, dar îi sunt recunoscător autorului:

Un medic înţelept mi-a spus: „Practic medicina de 30 de ani şi am prescris multe la viaţa mea, dar, în timp, am aflat că, pentru majoritatea suferinţelor sau bolilor iubirea e cel mai bun medicament.”

— *Şi dacă nu funcţionează? am întrebat.*

— *Dublează doza! mi-a replicat el.*

Cred că asta spune totul!

Anexa I

Vindecarea prin terapia cuantica

Un călător pe ocean are impresia mai clară că oceanul este format din valuri decât că e format din apă.

Arthur S. Eddington

Cu mulţi ani în umă, am fost chimist la una dintre cele mai mari companii farmaceutice din lume, de unde mi-am dat demisia în 1999. Eram fascinat de cum se putea realiza vindecarea cu ajutorul minţii. Cochetasem cu vizualizarea mulţi ani la rând, cercetasem, în timpul meu liber, raportul minte vs. materie şi citisem numeroase lucrări de spiritualitate. Având un background ştiinţific, înţelegând ce înseamnă „efectul placebo", ştiam că mintea poate avea un puternic impact asupra biologiei umane, dar eram curios să aflu la ce nivel gândul poate avea impact asupra biologicului. Era, oare, gândul o forţă ce se forma în golul dintre ramificaţiile neuronilor? Oare gândul modifică moleculele din jurul său?

În facultate, luasem note mari la cursul de ştiinţe cuantice şi citisem mult şi pe cont propriu, pe această temă, pentru mine. Nu credeam că este posibil ca gândurile să se nască din interacţiunile dintre substanţele chimice de la nivelul creierului.

Nici acum nu cred asta. Fireşte, schimbările chimice produse modifică felul cum gândim şi ne simţim, dar gândurile efective, reale, ne aparţin, sunt ale noastre. Mai cred că acestea se formează independent de substanţele chimice. Ştiinţa spune că gândurile sunt rezultatul substanţelor chimice, întrucât schimbările chimice produse pot modifica mintea umană, dar acum ştim că, în general, gândurile produc şi ele modificări chimice; aşadar ce apare mai întâi - gândul sau substanţele chimice? Gândurile şi substanţele chimice au impact unele asupra celorlalte, dar unele trebuie să se producă înaintea celorlalte. Personal, sunt convins că mai întâi se manifestă gândurile şi că ele afectează esenţa realităţii, la nivelul la care se creează particulele cele mai mici.

Dacă priviţi în interiorul corpului vostru, veţi putea vedea celulele. Dacă priviţi în interiorul celulelor, veţi vedea moleculele, printre care şi ADN-ul. încercând să ştim din ce este alcătuit ADN-ul, aflăm că acesta este compus din atomi. Dacă privim în interiorul unui atom, observăm că în mare parte e un spaţiu gol. Majoritatea oamenilor au auzit de protoni, neutroni şi electroni, particulele subatomice care alcătuiesc atomii (în realitate, sunt mult mai multe particule), dar noi nu ne dăm seama ce formă îmbracă şi cât de departe se află. Dacă un proton ar fi de mărimea unui strugure, atunci un electron ar fi mai mic decât grosimea unui fir de păr şi s-ar afla la circa 3.000 de metri distanţă de proton. Cam acesta este spaţiul din interiorul unui atom, iar corpul nostru este format din atomi. La acest nivel „cuantic", realitatea este aproape un vid, şi aici lucrurile devin şi mai ciudate, întrucât particulele subatomice (protonii, neutronii, electronii etc.) nu sunt deloc particule, în sensul că nu sunt ca nişte mingiuţe solide, ci vibraţii de energie. Ultimele cercetări efectuate în domeniul fizicii cuantice atestă că acestea

(particulele subatomice) sunt, de fapt, corzi micuţe care vibrează. Cum o coardă vibrează la o anumită viteză, instrumentele noastre detectează vibraţiile ca fiind o anumită particulă (un proton, de pildă); dar, dacă vibrează la o altă viteză sau dacă două vibraţii interacţionează una cu cealaltă, detectăm o altă particulă (de exemplu, un electron). Gândiţi-vă la această particulă ca la o vibraţie ce creează o particulă roşie, în timp ce alta, la o altă viteză, creează una albastră.

Ideea este că realitatea nu e solidă, ci alcătuită din vibraţii de energie, iar oamenii de ştiinţă cred că aceste vibraţii îşi au originea într-un câmp mai amplu de energie, denumit, uneori, „câmp cuantic". De aceea, particulele subatomice care alcătuiesc atomii, care formează moleculele, care compun celulele din care sunt făcuţi oamenii (şi bolile noastre), apar toate în acest câmp cuantic.

Din punctul meu de vedere, aceasta era interfaţa dintre gânduri şi materie, la nivelul la care se formează materia, dat fiind că, în ultimă instanţă, mintea este instrumentul ce ne creează tabloul, imaginea realităţii. Mintea ne face să vedem materia acolo unde există numai vibraţii de energie. Dacă ne-am putea alinia mintea la acest nivel, atunci gândurile noastre ar fi mult mai puternice. Atunci ne-am putea modela în mod conştient realitatea şi, astfel, am reuşi să eliminăm boala. Eu unul cred că gândurile noastre din inconştient interacţionează mereu la acest nivel, dar multe dintre credinţele şi supoziţiile noastre legate de realitate distorsionează calitatea gândirii noastre conştiente; de aceea, în ceea ce priveşte rezultatele vindecării, tindem să primim doar ceea ce suntem pregătiţi să primim - când avem credinţă sau credem că ceva este posibil sau se poate întâmpla (ca şi în cazul efectului placebo), ignorăm o parte din credinţele şi supoziţiile noastre anterioare şi ne aliniem mai mult la

subconştientul nostru şi la nivelul mai profund al realităţii. Credinţa este extrem de puternică şi poate explica unele miracole înfăptuite de mistici şi de marii maeştri spirituali. La nivelul lor de cunoaştere şi de înţelegere - nivelul lor de conştientizare gândurile lor, neîntinate de presupuneri şi de credinţe convenţionale, influenţează materia mai puternic decât cele ale majorităţii oamenilor.

La câţiva ani după ce am plecat din industria farmaceutică, mi-am dorit o vizualizare puternică pe care să o poată folosi oricine, care să poată fi utilizată cu uşurinţă şi care ar alinia, simbolic, mintea la nivelul de bază al realităţii, ignorând, astfel, credinţele şi presupoziţiile noastre limitate. Eu chiar m-am trezit într-o noapte din anul 2001 că îmi trec prin minte o serie de imagini. Le-am notat, iar acestea au devenit ceea ce eu numesc Vindecarea prin Câmp Cuantic (VCC) sau Terapia Cuantică. Aceasta lucrează, simbolic, la nivelul sursă al unei boli sau afecţiuni. Principiul de bază în VCC este acela de a privi boala ori afecţiunea în speţă nu ca pe un lucru fizic, ci ca pe nişte unde de energie (sau vibraţii) ce provin din câmpul cuantic. Aşadar, nu privim boala ca pe ceva fizic, ci ca pe nişte tipare de vibraţii energetice care se pot modifica aşa cum modifici o undă pe suprafaţa unui lac, aruncând o piatră în apă. în VCC, piatra este gândul.

VIZUALIZAREA PENTRU VINDECAREA PRIN CÂMPUL CUANTIC

Să spunem că aveţi o anumită boală, o durere ori o afecţiune. Vizualizaţi acea parte a corpului sau acel organ (aflat în suferinţă), apoi proiectaţi-vă mental în interiorul său, ca şi când

aţi pătrunde înăuntru cu o cameră de filmat, pentru a putea vedea oasele, muşchii, carnea, tendoanele şi articulaţiile. Acum intraţi în acel organ până când vedeţi celulele din care este alcătuit. Apoi, pătrundeţi în interiorul unei celule şi observaţi proteinele, enzimele şi ADN-ul. Intraţi în ADN şi observaţi atomii din care este compus. Alegeţi un atom şi pătrundeţi în el. Observaţi particulele subatomice - protoni, neutroni, electroni şi altele. Imaginaţi-vi-le ca pe nişte stele pe cerul nopţii.

Câmpul cuantic este un câmp energetic din care se condensează particule, similar cu modul în care se condensează picăturile de ploaie din nori. Particulele îşi încep viaţa în câmpul cuantic; aşadar, în loc să vă imaginaţi că pătrundeţi în interiorul particulelor, mergeţi direct la sursă, adică la însuşi câmpul cuantic. Imaginaţi-vă câmpul cuantic ca pe un loc din spaţiul profund al liniştii, al tăcerii totale, închipuiţi-vă acest episod cum doriţi. Poate fi util să vă imaginaţi un lac total nemişcat de energie, cum ar fi un heleşteu sau un lac cu apă stătută, dimineaţa devreme.

Acum imaginaţi-vă vibraţiile bolii şi îndepărtaţi-vă mental, adică îndepărtaţi simbolic boala. Spuneţi mental:„arată-mi vibraţiile bolii
_____." Rostiţi numele bolii, dacă îl ştiţi, sau spuneţi-i simplu „boală". îi cereţi minţii voastre subconştiente să vă arate, simbolic, vibraţiile respective. Observaţi vibraţiile în orice mod vă vine în minte. Eu, de obicei, mi le imaginez ca pe nişte mări învolburate.

Spuneţi în minte:„Anulează!"şi priviţi cum vibraţiile dispar. Acum aţi revenit la locul vostru de linişte totală şi tocmai aţi făcut ca boala să dispară. în continuare, puneţi noi vibraţii în loc.

Imaginaţi-vă că aruncaţi o pietricică în lacul liniştit, doar că e o pietricică de lumină, care reprezintă intenţia voastră. Poate fi albă sau de orice altă culoare vă vine în minte. în starea superioară de conştentizare pe care v-o conferă VCC, puteţi vedea culori sau

chiar simboluri. Eu unul am văzut un chip, o dată sau de două ori. Vă puteţi imagina pietricele de orice culoare doriţi, care pot fi cât de generale sau de specifice doriţi voi să fie. Pentru dorinţa pe care o am eu în vedere, folosesc uneori „sănătate perfectă" sau „vindecare" şi, de regulă, adaug una sau două calităţi. De exemplu, adaug adeseori pietricele de pace, iubire, compasiune, bunătate sau iertare sau orice altă calitate afectivă ori comportametală pe care mi-aş dori să o văd sau care cred eu că m-ar ajuta să simt că se leagă de boală.

Imaginaţi-vă că aruncaţi prima pietricică în lacul de energie. Fiţi atenţi la sunetul pe care îl face, chiar şi simplul sunet de împroşcare a apei, la contactul cu aceasta. O pietricică de „pace", consider eu, produce un sunet de genul„ping"în mintea mea.

Priviţi cum pietricica împroaşcă uşor apa şi apoi observaţi lumina (culorii voastre) disipându-se la suprafaţa lacului de energie. Acestea sunt unde de„sănătate perfectă"sau de„pace"sau de ce stabiliţi voi prin intenţia voastră.

Acum aruncaţi următoarea pietricică şi observaţi acelaşi proces. Puteţi adăuga câte pietricele doriţi şi puteţi aloca cât timp vreţi, adăugând mai multe pietricele, eventual, cu aceeaşi intenţie. Am descoperit că adăugând două sau trei pietricele o singură dată este suficient. Cât de des faceţi acest lucru, asta depinde de voi.

Aşadar acum aţi îndepărtat undele sau vibraţiile de boală şi le-aţi înlocuit cu unele de sănătate. Tehnic vorbind, vindecarea este realizată, dar mie îmi place să o întăresc, ca să spunem aşa. Acum, revenim treptat de unde am plecat, observând modul cum lucrurile se schimbă datorită modificării undelor de la sursă, ceea ce consolidează credinţa că vindecarea s-a produs. Imaginaţi-vă revenind dintr-un câmp cuantic, pentru a vedea particulele subatomice. Spuneţi mental: „arată-mi că s-a realizat". Astfel, veţi avea confirmarea că vindecarea s-a produs total.

Imaginaţi-vă ceva uşor diferit decât înainte - de pildă, în loc de

particulele acelea sub forma unor stele albe pe cerul nopţii, priviţi-le luând culoarea pietricelelor de lumină pe care le-aţi adăugat. Astfel, acestea devin particulele care compun acum corpul vindecat. Poate doriţi să le percepeţi mai strălucitoare sau să vă imaginaţi o plasă fină de lumină întinsă pe cer, cam ca luminile nordului (aurora borealis).

Acum ieşiţi din atomi. Spuneţi, la nivel mental: „Arată-mi că s-a realizat." Observaţi cum atomii iau culorile pietricelelor de lumină pe care le-aţi adăugat. Dacă doriţi, îi puteţi proiecta mai strălucitori sau mişcându-se. Mergeţi la ADN şi spuneţi-i: „Arată-mi că s-a realizat."

încă o dată, proiectaţi ADN-ul mai strălucitor, în culorile pietricelelor de lumină pe care le-aţi adăugat. Puteţi proiecta şi câteva gene de vindecare luminându-se de strălucire. Mergeţi la nivelul celulelor şi spuneţi: „Arătaţi-mi că s-a realizat." Priviţi celulele cum strălucesc în culorile stropilor de lumină. Acum„pătrundeţi"în zona respectivă a corpului şi spuneţi:„Arată-mi că s-a realizat."încă o dată, priviţi-l strălucind în culorile alese de voi. Nu trebuie doar să vedeţi culorile strălucitoare în fiecare etapă. Vă puteţi imagina o schimbare în orice formă, poate atomii sau ADN-ul contractându-se aşa cum se contractează un muşchi. Poate că celulele voastre vor face la fel, având acum o nouă viaţă.

Dacă vreţi, în această fază, puteţi vizualiza boala ca fiind vindecată - tumoarea dispare din organism, la fel virusul, iar organul sau ţesutul se regenerează (în funcţie de situaţie). Puteţi adăuga o vizualizare adecvată din **Anexa II - Vizualizări** sau vă puteţi crea propria scenă. Nu e neapărat necesar să apelaţi la o vizualizare în această etapă, dar unii preferă să o facă, ca şi când ar privi efectiv confirmarea că vindecarea este realizată.

în final, priviţi-vă întreg organismul şi spuneţi: „Arată-mi că s-a realizat." şi vedeţi-l învăluit în culorile pe care le-aţi ales. Aţi putea chiar să vă proiectaţi pe voi înşivă având corpul în perfectă stare de sănătate.

Pentru a încheia, spuneţi în minte: „Mulţumesc, s-a realizat, s-a realizat, s-a realizat."
Inspiraţi adânc de câteva ori şi deschideţi ochii. Aţi reuşit!

Unul dintre avantajele unice ale VCC este că vă extinde conştiinţa. în momentul în care pătrundeţi în interiorul unui atom şi vedeţi cerul acela de seară, cu particulele subatomice ce sclipesc ca nişte stele, simţiţi cum vi se extinde mintea sau capacitatea de gândire, ceea ce simbolizează depăşirea limitelor organismului şi limitările propriilor credinţe şi atitudini. Acest fapt ne ridică la un nivel superior de conştientizare, aliniind, astfel, gândurile mai bine la realitate. Puteţi aplica VCC pentru a modifica atitudini şi credinţe profunde sau pentru a înlătura vechi tipare emoţionale pe care nu mai doriţi să le trăiţi. Mental, le cereţi să vedeţi undele (sau vibraţiile) atitudinii, credinţei sau emoţiei respective şi le anulaţi în acelaşi mod. Apoi, adăugaţi noua atitudine, noua credinţă sau emoţie pe care doriţi să o aveţi. Pentru a sintetiza această tehnică, iată care sunt paşii de urmat:

1. Vizualizaţi zona bolnavă.
2. Pătrundeţi în ea şi observaţi-i celulele.
3. Mergeţi înăuntru şi vizualizaţi ADN-ul.
4. Pătrundeţi în ea şi observaţi atomii.
5. Mergeţi înăuntru şi vedeţi particulele subatomice.
6. Mergeţi la sursă şi imaginaţi-vă în câmpul cuantic - un loc de o linişte deplină.
7. Spuneţi: „ Arătaţi-mi undele/vibraţiile (bolii, afecţiunii, durerii respective)!" şi imaginaţi-vi-le ca pe nişte mări învolburate.
8. Afirmaţi: „Anulaţi!" şi priviţi undele cum se sparg şi dispar.
9. Spuneţi: „Arătaţi-mi undele (de sănătate perfectă, de

vindecare, de iertare, de pace)!" şi imaginaţi-vă pietricelele de lumină strălucitoare (de orice culoare vă vine în minte) pătrunzând în linişte şi freamătele risipindu-se în eter, atunci când pietricelele cad în apa liniştită. Adăugaţi una sau mai multe pietricele.

10. Mergeţi la particulele subatomice şi spuneţi: „Ară- taţi-mi că s-a realizat." Vedeţi-le luând culoarea pe care aţi ales-o sau schimbaţi-le în altceva (de pildă, în- tr-un cer sclipind asemenea luminilor nordului).
11. Mergeţi la atomi şi spuneţi-le: „Arătaţi-mi că s-a realizat." Din nou, proiectaţi schimbarea de culoare, o sclipire sau o mişcare.
12. Mergeţi la ADN şi spuneţi: „Arată-mi că s-a realizat." Vedeţi schimbarea.
13. Mergeţi la celule şi spuneţi: „Arătaţi-mi că s-a realizat." Proiectaţi mental schimbarea.
14. Vizualizaţi o scenă de vindecare dacă vreţi.
15. Mergeţi la zona afectată şi spuneţi: „Arată-mi că s-a realizat." Vedeţi schimbarea.
16. Priviţi-vă tot corpul şi spuneţi: „Arată-mi că s-a realizat." Vedeţi tot organismul învăluit în culorile alese şi vibrând într-o perfectă stare de sănătate.
17. Spuneţi: „Mulţumesc! S-a realizat!"

Întregul proces nu ar trebui să vă ia mai mult de cinci minute sau puteţi insista mai mult pe o zonă a corpului, dacă simţiţi că este mai important. De exemplu, cu fiecare expiraţie, vă puteţi imagina o „pietricică de pace".

Pentru anumite tipuri de vindecări, s-ar putea să resimţiţi nevoia de a adăuga câteva pietricele de vindecare sau de sănătate perfectă ori de iertare preţ de câteva minute, astfel

încât cea mai mare parte a timpului de vindecare să se petreacă în acea etapă, imprimând adânc calitatea vindecării în câmpul cuantic.

În timp, când veţi deveni experţi în vizualizări şi veţi avea o încredere puternică în forţa minţii, veţi putea merge direct la câmpul cuantic, într-o clipă, şi să anulaţi starea de boală.

POVEŞTI ADEVĂRATE

Următoarea secţiune conţine câteva poveşti adevărate ale unor persoane care au folosit cu succes VCC.

Povestea lui Hayley

Când am ajuns acasă, i-am spus partenerului meu şi rudelor aflate în vizită la mine despre workshop şi aşa am ajuns la partea cu vizualizarea. Am o tiroidă hiperactivă şi, drept urmare, o guşă mică. Nu era chiar atât de vizibilă, dar pentru mine reprezenta un indicator vizual puternic al afecţiunii de care sufeream. În timp ce îi spuneam familiei mele despre procesul de vizualizare, în mod inconştient îmi duceam mâna la guşă, gest pe care tind să-l fac atunci când vorbesc sau mă gândesc la asta.

Dar ea nu mai era acolo!

Brusc, am devenit conştientă de gestul pe care îl făceam cu mâna, întrucât atingerea inconştientă nu mi-a conferit rezultatul aşteptat. Pur şi simplu nu mai simţeam guşa; aceasta se micşorase. A trebuit să dau capul mult pe spate pentru a simţi ceva.

În vizualizarea mea, o văzusem micşorându-se de la o masă cărnoasă roz, cam neplăcută, aflată în jurul traheei, la o ceva

mic, uscat, gri şi încreţit. Iar acest lucru se întâmplase până să ajung acasă.

Am reuşit să-mi sperii bine partenerul, rudele, dar şi pe mine însămi. Vedeau şi ei că se schimbase ceva, iar socrii mei sunt, în general, oameni foarte sceptici.

Era foarte ciudat, dar în ultimul minut al vizualizării de la Regenfs College (locul unde s-a ţinut acel workshop în Londra) simţeam o nevoie stringentă să tuşesc. Nu era nimic ieşit din comun, simţeam doar nevoia să-mi curăţ gâtul şi simţeam, totodată, că mă gâdilă rău în gât, sub tiroidă. Am încercat să mă abţin, pentru că nu voiam să deranjez lumea din sală sau să-mi pierd concentrarea, dar, într-un final, a trebuit să tuşesc puternic, pentru că pur şi simplu nu mă mai puteam concentra. în timp ce tuşeam, mi-a venit în minte cel mai ciudat lucru: că îmi scuipam tiroida (în mod simbolic) - acum ştiu sigur că aşa a fost. Mi-am mai dat seama că trebuie să-mi modific uşor vizualizarea, dat fiind că aveam în continuare nevoie de o tiroidă funcţională, motiv pentru care acum o vizualizez ca fiind de culoarea verde, frumoasă, strălucind delicat.

Povestea lui Pauline

Eram la unul dintre workshop-urile tale, Dávid, şi făceam vizualizarea prin VCC şi vizualizarea ADN. I-am trimis vindecare (de la distanţă) fiicei mele, Chloe, care avea patru ani şi fusese diagnosticată cu astm. I se prescriseseră antibiotice, steroizi şi folosirea unui inhalátor.

Pe când făceam acest exerciţiu de vindecare, simţeam efectiv cum i-o trimit lui Chloe şi eram foarte încântată de

acest fapt. Totul era foarte clar. Vedeam şi simţeam cum ADN-ul ei îşi schimbă culoarea şi forma, aproape instant, în galben şi verde deschis.

A doua zi m-a trezit, ca de obicei, pupicul lui Chloe, care mi-a spus că nu mai tuşea aşa de rău şi că respira mai bine, dar şi că nu mai avea nevoie de inhalátor. Ea nu ştia că îi trimisesem vindecare şi că, din acea zi (sunt trei ani de zile până la momentul scrierii acestor pasaje), nu a mai folosit şi nu a mai avut nevoie de steroizi. A fost ceva uluitor, colosal, şi am mai recurs atunci la această metodă şi pentru alte persoane. Nu am simţit că vindecarea se transmite la fel de puternic ca în cazul lui Chloe, dar ştiu că, într-un anumit fel, persoana care a primit-o va fi mult mai bine.

Povestea lui Ruth

Prietena mea Ruth a venit la workshop-ul tău şi a fost atât de impresionată de vindecarea prin câmp cuantic, încât a început să o folosească şi ea pentru a scăpa de o excrescenţă pe pielea de sub ochi. Mai îndepărtase deja una chirurgical, dar nu mai voia să se opereze din nou, aşa că s-a concentrat pe vindecarea prin câmp cuantic. în plus, a vizualizat cum o nouă piele îi creşte pe dedesubt şi împinge practic afară aluniţa respectivă, până când aceasta cade.

Câteva luni mai târziu, era la duş şi ceea ce vizualizase chiar i se întâmpla: aluniţa pur şi simplu i s-a desprins de pe faţă. Asta după ce i se spusese că aşa ceva nu s-ar putea întâmpla. De fapt, nici nu se întâmplă în mod obişnuit!

Povestea lui Liz

La o zi după ce am fost la workshop-ul despre vindecarea prin

câmp cuantic şi ADN, coordonam un eveniment la care o lumânare a luat foc pur şi simplu în mijlocul sălii, pe podea, şi din cauza căreia m-am ars puţin. Atunci am hotărât să pun în practică ceea ce tocmai învăţasem de la tine şi, instantaneu, durerea a dispărut.

A doua zi dimineaţă, nu mai aveam nici urmă de arsură.

Acestea sunt doar câteva din numeroasele exemple de vindecare cu ajutorul câmpului cuantic. încercaţi şi voi şi vedeţi ce rezultate obţineţi. Puterea exerciţiului rezidă în faptul că gândurile noastre se aliniază la nivelul realităţii din care provine întreaga materie. Limitările capacităţii noastre constau numai în ceea ce credem noi că este posibil. Voi ce credeţi că este posibil?

Anexa II

Vizualizările

Sunt un artist în suficient de mare măsură încât să desenez liber în imaginaţia mea. Imaginaţia este mai importantă decât cunoaşterea. Cunoaşterea este limitată. Imaginaţia stăpâneşte lumea.

ALBERT EINSTEIN

Această secţiune conţine o listă de afecţiuni obişnuite, precum şi vizualizările care se pot folosi pentru tratarea lor. Pentru anumite boli, există o singură vizualizare, pentru altele, însă, sunt indicate două sau mai multe tipuri. Este vorba de o serie de modalităţi în care putem să ne imaginăm că se întâmplă lucrurile. Unele imagini vizuale funcţionează pentru unii, dar nu şi pentru alţii.

Multe dintre vizualizări sunt interşanj abile sau se pot adapta pentru alte afecţiuni; aşadar, dacă suferiţi de vreo boală care nu se regăseşte în lista mea, verificaţi şi vedeţi ce altă vizualizare puteţi folosi sau ce elemente din alte vizualizări puteţi utiliza sau chiar creaţi-vă voi una. De fapt, vizualizările listate în această anexă se pot întrebuinţa ca şi instrucţiuni sau linii directoare. V-aş sugera să încercaţi să vă creaţi propria vizualizare, ceva ce are

sens, ceva cu o semnificaţie puternică pentru voi şi în funcţie de modul cum percepeţi boala sau afecţiunea respectivă, să le adaptaţi pe cele deja sugerate, astfel încât bolile şi celulele, precum şi alte părţi ale corpului să fie reprezentate în felul în care le vedeţi voi.

Veţi vedea că anumite afecţiuni sunt descrise simbolic, precum bacteriile sau virusurile, ca nişte puncte negre, ori inflamabile - drept baloane umflate. Nu contează dacă ştiţi sau nu cum arată ceva din punct de vedere anatomic; aşadar reprezentarea simbolică vă va ajuta să creaţi mai uşor o scenă.

Veţi observa că unele vizualizări sunt similare şi repetitive, iar multe sunt variaţii pe aceeaşi temă. Cu toate acestea, anexa cuprinde o listă organizată alfabetic, pentru a vă fi mai simplu să identificaţi boala şi vizualizarea propusă, fără să trebuiască să parcurgeţi mai multe pagini odată.

Puteţi chiar şi să folosiţi vizualizarea, pentru a susţine orice alt tratament aţi urma. De pildă, dacă faceţi radioterapie pentru a trata cancerul, v-aţi putea imagina radiaţiile ca pe nişte fascicule de laser care distrug celulele cancerigene, lăsând celulele sănătoase intacte. Sau aţi putea să vă imaginaţi medicamentaţia din chimioterapie ca pe nişte biluţe de lumină care dizolvă tumorile.

Puteţi folosi aceste vizualizări şi pentru alte persoane, fie concentrându-vă asupra lor, fie aşezându-vă mâinile pe ele. Eu unul cred în puterea rugăciunii; de aceea vizualizarea pentru altcineva, firește, cu permisiunea sa, este ca o rugăciune activă.

Nu uitaţi că, deşi aceasta este o carte despre vizualizare, nu vă sugerez nicidecum să renunţaţi la a mai lua medicamente sau alte tratamente. Dimpotrivă, ceea ce vreau să spun este faptul că vizualizarea e ceva ce se poate face în plus faţă de tratamentul clasic. Atunci când luaţi un medicament sau urmaţi un tratament,

vă veţi gândi că va funcţiona sau nu. Mintea voastră este mereu prezentă. Vizualizarea este o cale de a vă direcţiona gândirea în mod pozitiv. Asiguraţi-vă că nu sunteţi supuşi vreunei surse de stres în timp ce vizualizaţi. Dacă sunteţi cumva stresaţi, opriţi-vă. Poate că există o scenă diferită pe care o puteţi întrebuinţa sau poate e mai bine să recurgeţi la tehnici de relaxare ori de meditaţie.

În orice caz, vizualizarea vindecării unei boli sau afecţiuni s-ar putea dovedi a fi una dintre cele mai puternice intervenţii medicale pe care le-am cunoscut vreodată. După părerea mea, noile cercetări în domeniu indică această direcţie. Prin vizualizare putem activa căi în organismul nostru către starea de sănătate care nu au mai fost luate în seamă până acum. Mintea e poate factorul principal de care e nevoie pentru ca unii oameni să ducă o viaţă normală, chiar dacă au fost diagnosticaţi cu o boală gravă.

Iată şi lista de care vă vorbeam:

Acneea

Acneea este cauzată de un blocaj al glandelor care secretă grăsime, provocată, de regulă, de o secreţie prea mare de sebum, motiv pentru care puroiul care se formează rămâne prins în interior şi aşa se formează coşurile.

1. Imaginaţi-vă o ţeava din care iese grăsimea. Observaţi sebumul curgând în ce ritm vreţi voi, în funcţie de cum vă simţiţi tenul. Dacă simţiţi că acesta este prea gras, veţi dori ca sebumul să se scurgă repede la nivelul glandelor. Imaginaţi-vă că ţeava respectivă este prevăzută cu o valvă sau un furtun. Acum închideţi valva şi priviţi cum scade debitul sebumului. Reduceţi-l cât de mult doriţi, la nivelul pe care îl estimaţi a fi potrivit pentru pielea voastră.

   Apoi imaginaţi-vă că vă aflaţi sub puroi sau sub coş, astfel încât vă puteţi uita la el. Luaţi un furtun şi aspiraţi tot puroiul

sau murdăria de acolo. Simţiţi puterea de absorbţie şi ascultaţi sunetul acela de sorbit zgomotos. Curăţaţi complet porul până când locul devine perfect curat.

2. Imaginaţi-vă că folosiţi un acid colorat sau un gel dizolvant (de ce culoare vreţi voi) şi aplicaţi sau pulverizaţi un pic pe coş. Este un acid magic care dizolvă coşurile şi lasă pielea perfect curată dedesubt. Priviţi cum se dizolvă coşul. Priviţi-l cum se strânge. Auziţi-l cum sfârâie, ca şi când s-ar topi. Treceţi apoi la coşul următor.

   Dacă a mai rămas ceva mizerie după ce dispare coşul respectiv, imaginaţi-vă un aspirator şi trageţi şi mizeria rămasă. Fiţi mândri de ceea ce faceţi, astfel încât să nu mai rămână nici urmă de coş, ci numai piele curată şi frumoasă.

3. Aşa cum modelele din reviste sunt cosmetizate cu ajutorul unui program pe calculator, pentru a le îndepărta petele şi coşurile, imaginaţi-vă că şi voi vă curăţaţi tenul.

   închipuiţi-vă cum măriţi imaginea din fiecare zonă şi folosiţi un instrument mental de şters, un soi de gumă imaginară (cum există şi în soft-ul de prelucrare foto) pentru a vă şterge punctele, coşurile şi cicatricile.

   Imaginaţi-vă senzaţia dată de ştergerea cu delicateţe a unui coş sau a unei cicatrici, reparând tenul şi aducându-l la starea la care vă doriţi să fie: fără pete, aşadar impecabil.

Ca o variaţie, scanaţi o poză cu faţa voastră (dacă aveţi una) şi folosiţi efectiv un soft de prelucrare foto pentru a vă curăţă tenul. în timp ce faceţi acest lucru, afirmaţi că există o legătură între ceea ce faceţi şi neuroni.

Pentru urmele lăsate de acnee:

Imaginaţi-vă ţesutul ca fiind format din cărămizi sau dintr-un alt material. Acum îndepărtaţi cărămizile şi înlocuiţi-o pe fiecare cu o celulă nouă, sănătoasă. Observaţi cum cicatricea se transformă în piele perfect sănătoasă.

Alergiile

Alergiile survin atunci când organismul este hipersensibil la anumite substanţe. De exemplu, hipersensibilitatea la polen se numeşte rinită alergică.

Imaginaţi-vă că sistemul vostru imunitar este alcătuit din sute de celule micuţe, pe care vi le puteţi imagina ca pe nişte omuleţi. Priviţi-le cum sunt extrem de sensibile până şi la cea mai mică mişcare. Atunci când păşiţi peste ele, imaginaţi-vi-le cum sar.

Mergeţi la ele şi spuneţi-le:„Hei, eu sunt. Nu trebuie să fiţi aşa de sensibile. Liniştiţi-vă şi faceţi numai ce trebuie pentru a mă menţine sănătos/sănătoasă. Luaţi-vă liber restul zilei."

Apoi priviţi cum „şeful" strigă către toate trupele sale: „Hei, este [numele vostru] - nu e cazul să ne agităm."Trupele sale ovaţionează şi încep apoi să joace tenis (sau ce sport vă place vouă) şi se întind la soare. îmbrăţişaţi-l pe şef, apoi îndepărtaţi-vă de el.

Anxietatea

Imaginaţi-vă un disc al anxietăţii în interiorul creierului. La un capăt scrie„calm", iar la celălalt,„anxios". Observaţi nivelul la care este setat acum. Dacă vă simţiţi un pic anxioşi, imaginaţi-vă cum schimbaţi nivelul discului la un nivel inferior, către zona de calm. în timp ce faceţi acest lucru, respiraţi profund.

Aritmia (palpitaţiile)

Aritmia se referă la iregularitatea ritmului cardiac. Există mai multe tipuri de aritmie, dar cele mai cunoscute sunt palpitaţiile, la care se referă şi prezenta secţiune. De regulă, acestea sunt inofensive.

1. Imaginaţi-vă inima şi proiectaţi nişte inimioare roz cu aripi de îngeri pe ele (drept reprezentare a iubirii), scriind pe ele cuvintele „ritm cardiac normal". Priviţi inimioarele roz cum plutesc uşor înspre inima voastră. Imaginaţi-vă cum ritmul vostru cardiac

revine la normal.

2. Imaginaţi-vă că sistemul de control al inimii este defect; aşadar închipuiţi-vă cum pătrundeţi în interior şi-l reparaţi. Priviţi-l ca pe un mecanism de cronometrare sau ca pe un metronom. Ima- ginaţi-vă nişte instrumente magice şi reparaţi-l. Aveţi mare grijă şi fiţi atenţi în timp ce reparaţi mecanismul de cronometrare; curăţaţi şi lustruiţi temeinic toate piesele şi componentele, restaurând întregul sistem de funcţionare a inimii la perfecţiune. Auziţi cum ceasul scoate un tic-tac într-un ritm perfect, cu un sunet impecabil.

Arsurile

Imaginaţi-vă că folosiţi o perie moale şi o găleată de „vopsea de piele" magică, ultracalmantă şi liniştitoare, cu reflexe de lumină albastră şi verde în ea. Imaginaţi-vă că aplicaţi delicat această vopsea magică, cu efect calmant, pe arsură. în timp ce se întinde pe arsură, sub arsură apar noi celule ale pielii. Continuând să aplicaţi vopseaua, apar tot mai multe celule noi, până când arsura dispare cu totul şi este înlocuită de o piele sănătoasă.

Artrita (artrita reumatoidâ sau osteoartrita)

Artrita se caracterizează prin deteriorarea cartilajului de la articulaţie şi prin lipsa lichidului dintre articulaţii. Durerea şi inflamada survin atunci când osul se freacă de os.

1. Imaginaţi-vă că ţineţi un recipient mare, plin cu lubrifiant magic, care elimină frecarea şi va ţine toată viaţa. Imaginaţi-vi-l fie limpede, fie colorat (depinde de voi, de cum vă simţiţi mai bine).

   Acum imaginaţi-vă că injectaţi lichidul acesta magic în articulaţii. Priviţi lichidul vâscos cum pătrunde în încheietură şi observaţi cele două bucăţi de cartilaj cum se îndepărtează. Acum, în timp ce priviţi articulaţia plină de lichid, vedeţi-o cum

se mişcă liber şi fără efort.

Dacă încheietura respectivă este, să zicem, genunchiul vostru, imaginaţi-vă cum mergeţi sau alergaţi fără efort şi fără ca genunchiul să vă doară. Priviţi în interiorul articulaţiei, în timp ce vă imaginaţi acest episod, şi observaţi cele două bucăţele de cartilaj cum sunt desprinse de lichid.

Sărbătoriţi reuşita cu un mic dans la victoriei (real sau imaginar).

2. O uşoară variaţie ar fi să vă imaginaţi că mergeţi în interiorul lichidului şi observaţi atomii din care este alcătuit. Priviţi-i ca pe nişte bule mici cu feţişoare zâmbitoare pe ele, în timp ce ies din seringă sau recipient, şi imaginaţi-vi-le că strigă „iuhuuuu!" ca şi când ar fi pe un tobogan. Sesizaţi zâmbetele largi de pe feţele lor. în mod evident se distrează de minune, în timp ce alunecă din seringă ori recipient şi ajung la articulaţie.

Observaţi atomii micuţi cum pătrund în articulaţie şi străbat cele două laturi ale golului dintre cele două oase (dacă vedeţi atomii efectiv, care sunt microscopici, golul dintre oase va fi de mărimea unei peşteri). Vedeţi cum tot mai mulţi atomi pătrund în peşteră până când aceasta se umple. Sunt atomi molcomi, pufoşi, care formează un fluid poros.

Acum imaginaţi-vă că părăsesc articulaţia, astfel încât nu veţi mai vedea atomii, ci numai un lichid ce ţine oasele la distanţă.

3. Imaginaţi-vă nişte excavatoare mecanice care se îndreaptă către articulaţie. Ei au mijloace speciale pentru a tăia excesul osos care provoca fricţiunea, creând un spaţiu.

Acum imaginaţi-vă excavatoarele că ridică nişte grinzi, pentru a împiedica fricţiunea dintre oase.

Apoi un alt excavator aduce o găleată plină de lichid magic, lubrifiant. Priviţi-I cum toarnă acel lichid peste articulaţie, până

umple golul respectiv.

Artrita reumatoidâ

Artrita reumatoidă este o boală autoimună, care face ca sistemul imunitar să atace articulaţiile.

Folosiţi vizualizarea pentru imunizare. în plus sau alternativ, folosişi vizualizarea pentru *artrită.*

Astmul

Astmul se caracterizează prin blocarea ocazională a căilor respiratorii, care împiedică respiraţia.

Imaginaţi-vă că sunteţi în interiorul uneia dintre căile voastre respiratorii, ca şi când v-aţi afla într-un tunel. Acum imaginaţi-vă echipe de muncitori micuţi, care împing interiorul tuburilor şi le lărgesc. Vedeţi apoi cum adaugă nişte inele magice de consolidare, pentru a susţine noua dimensiune extinsă şi a împiedica tuburile să se mai blocheze.

Atacul cerebral

Atacul cerebral este termenul care se foloseşte pentru a descrie pierderea cu rapiditate a funcţiei creierului, din cauza unei pierderi de sânge. Adeseori este însoţit de pierderea capacităţii de folosire a unei părţi a corpului. Vizualizările următoare sunt concepute special pentru a reface zona afectată a creierului.

Imaginaţi-vă că interiorul zonei deteriorate a creierului arată ca un câmp cu nişte copaci şi arbuşti arşi până la rădăcină. Scena arată ca după un incendiu ce a cuprins o pădure sau ca o zonă defrişată masiv, în urma cărora nu a mai rămas decât un sol arid şi gol.

Acum imaginaţi-vă că sădiţi nişte seminţe noi. Puneţi o sămânţă în pământ şi priviţi-o cum se dezvoltă într-un copac (un neuron). Puteţi lua o imagine dintr-un manual de medicină sau de

pe internet. A se remarca similaritatea dintre conexiunile neuronale şi ramurile unui arbore.

Vizualizaţi această imagine preţ de câteva secunde, ca şi când aţi urmări o înşiruire de fotografii, înregistrate secvenţial, cu o plantă sau floare care se dezvoltă de la stadiul de sămânţă până ajunge la maturitate în doar câteva secunde. Priviţi cum cresc ramurile copacului.

Acum mai plantaţi o sămânţă şi priviţi-o cum ea se dezvoltă tot într-un copac. Pe măsură ce îi cresc ramurile, priviţi o parte dintre crengile celor doi pomi cum se ating şi cresc una spre cealaltă şi se conectează.

Atunci când se conectează două ramuri, imaginaţi-vă un impuls electric care trece de la una la cealaltă şi apoi în jos, înspre acea parte a corpului unde sunt deficienţe de mişcare.

Plantaţi şi mai multe seminţe, priviţi-le cum se dezvoltă, vedeţi ramurile cum se conectează cu cele ale arborilor din apropiere şi sesizaţi impulsul electric. Replantaţi întreaga pădure.

Puteţi face acest lucru în două moduri. Mai întâi, vă puteţi imagina că plantaţi doar o parte din pădurea distrusă, la fiecare vizualizare pe care o faceţi, pe câţiva metri pătraţi, şi priviţi cum seminţele se dezvoltă în arbori (în neuroni) chiar în faţa ochilor voştri. Cu fiecare vizualizare, puteţi planta şi mai mulţi copaci, astfel încât, după câteva săptămâni sau luni, veţi fi replantat toată pădurea şi noi conexiuni se vor fi format.

Apoi, puteţi cultiva întreaga pădure cu seminţe şi vă puteţi imagina cum copacii cresc treptat. Astfel, i-aţi putea vedea cum se dezvoltă după un interval de câteva săptămâni sau luni de la plantare, transformându-se din pomişori în arbori falnici. Manifestaţi atenţie şi grijă, precum şi răbdare atunci când îngrijiţi pomişorii; puteţi să vorbiţi cu ei, ca şi cum aţi vorbi cu un copil, şi să le arătaţi cum să se conecteze unii cu alţii. într-un final, vizualizaţi întreaga pădure crescută.

Recitiţi exemplele de reabilitare după un atac cerebral, în care s-a folosit imagistica mentală (vezi pag. 105 şi 113 din carte). în fiecare zi, imaginaţi-vă că vă mişcaţi muşchii ca şi cum aţi fi

complet recuperaţi.

Ateroscleroza

Ateroscleroza este adesea denumită şi „întărirea arterelor”. Pereţii arterelor se îngroaşă şi îşi pierd elasticitatea de la depunerile de lipide şi de la colesterol, iar în timp se formează depuneri de calciu, ce pot bloca fluxul sanguin care traversează arterele.

1. Imaginaţi-vă interiorul uneia dintre artere. Dacă aţi fost diagnosticat cu ateroscleroza, v-aţi putea imagina protuberanţe de colesterol globular alb, ce zac acolo ca nişte bucăţi mari de untură, sau aţi putea să vizualizaţi nişte acumulări de calciu solidificat, ca nişte pietricele zimţate sau crestate care pătează partea superioară, laturile şi partea inferioară a pereţilor. Sau folosiţi voi orice altă imagine care ar putea reprezenta pentru voi ateroscleroza.

   Imaginaţi-vă că ţineţi un laser ce are pe el o etichetă pe care scrie „dizolvant de colesterol dăunător şi de depuneri de calciu". Porniţi laserul şi faceţi curăţenie. Topiţi colesterolul sau calciul solidificat. Priviţi-le cum se dizolvă la fel cum apa caldă de la robinet topeşte un cub de gheaţă. îndepărtaţi toate depunerile de calciu şi tot colesterolul dăunător organismului.

   Luaţi un furtun sau un aspirator imaginar şi aspiraţi toate reziduurile astfel topite.

Arterele trebuie să fie flexibile, elastice, ca o bucată de cauciuc flexibil. Din cauza aterosclerozei, arterele („tubulatura”) se întăresc şi devin rigide, inflexibile.

2. Imaginaţi-vă celulele care formează pereţii arterelor voastre ca pe nişte şiruri de cărămizi de cauciuc moale, atât că unele sunt mai tari, decolorate, diforme şi crăpate.

   Scoateţi cărămizile tari şi deteriorate din zid, una câte una,

şi înlocuiţi-le cu cărămizi cauciucate, moi. Cu fiecare secţiune pe care o renovaţi, imaginaţi-vă că artera este cu adevărat flexibilă. Vedeţi-o cum se flexează şi se îndoaie fără pic de efort.

Boala Parkinson

Boala Parkinson se caracterizează printr-un tremur şi o rigiditate musculară, în cea mai mare parte datorate producţiei şi secreţiei limitate de dopamină la nivelul ganglionilor bazali (din care face parte şi corpus striatum). Este o zonă ce se leagă de cea care controlează mişcarea (aria motorie).

1. Imaginaţi-vă celulele nervoase care produc dopamina; vizualizaţi-le ca pe un material spongios. Acum imaginaţi-vă că strănută şi că dau afară dopamina. Vizualizaţi dopamina ca pe nişte bule mici, în ce culoare vreţi, şi vedeţi-le plutind pe ramificaţiile celulelor nervoase din apropiere.

   Atunci când bulele ating câte o terminaţie, vedeţi cum pulsul electric traversează creierul, de-a lungul nervilor, şi intră în muşchii care vă doriţi să se mişte. Imaginaţi-vă că vă mişcaţi mâinile perfect.

   Dacă vreţi, vă puteţi închipui interiorul zonei cerebrale care nu produce şi eliberează destulă dopamină şi, în loc să stoarceţi buretele, vă apare un disc imaginar şi vedeţi moleculele de dopamină produse şi **eliminate.**

2. Imaginaţi-vă o fabrică de dopamină în interiorul ganglionilor bazali, cu un panou mare pe care scrie „Fabrica de dopamină". închipuiţi-vă cum un supervizor se precipită înăuntru şi spune: „Avem o comandă mare.Trebuie să creştem producţia."

   Apoi vedeţi o mulţime de echipe de mici muncitori constructori care fabrică dopamină (vă puteţi închipui dopamina în ce mod vreţi voi) şi o încarcă în camioane mari, cu care este apoi transportată şi descărcată în creier. Priviţi moleculele mici de dopamină cum înoată către extremităţile

ramurilor pe o parte a creierului ce poartă un semn mare pe care scrie„aria motorie". Aria motorie este zona ce controlează mişcarea.

Priviţi cum moleculele de dopamină sunt absorbite la nivelul ramificaţiilor celulelor nervoase şi observaţi descărcările electrice ce pulsează de-a lungul nervilor.

în plus, recitiţi exemplele privind utilizarea imagisticii mentale pentru recuperarea după un atac cerebral şi după boala Parkinson, descrise în **Capitolul 6,** şi procedaţi aşa cum au facut-o şi acele persoane (timp de o oră, de două ori pe săptămână, imaginaţi-vă că vă mişcaţi muşchii, ca şi cum v-aţi fi recuperat total. Puteţi exersa mai mult, dacă doriţi.)

Bolile autoimune

Bolile autoimune - de exemplu, diabetul de tip 1, lupusul, artrita reumatoidă şi scleroza multiplă sau în plăci - survin în contextul în care propriul sistem imunitar atacă părţi ale corpului. De exemplu, în cazul diabetului, sistemul imunitar atacă celulele beta ale pancreasului.

Următoarele vizualizări au menirea de a reduce sensibilitatea sistemului imunitar. Prima vizualizare este similară celei pentru alergii, deoarece există asemănări între anumite boli autoimune şi modul cum sistemul imunitar reacţionează la un alergen în cazul unei persoane alergice la acesta.

1. Imaginaţi-vă că sistemul vostru imunitar este compus din sute de omuleţi. Mergeţi către ei, dar, în timp ce faceţi acest lucru, nu îi vedeţi prea bine şi nu îi distingeţi clar din cauză că este puţină ceaţă. Dat fiind că nu îi distingeţi, sistemul vostru imunitar vă atacă organismul, temându-se că voi sunteţi duşmanul lui.

   Acum imaginaţi-vă că ceaţa se risipeşte, celulele voastre imune putându-se, astfel, distinge limpede. Mergeţi la şeful lor

şi spuneţi-i:„Hei, eu sunt, nu e cazul să ripostaţi. Luaţi-vă liber restul zilei."

Apoi priviţi-l pe şef cum le strigă„trupelor"sale:„Hei, este doar [numele vostru] - nu e cazul să luptăm împotriva sa".

Trupele sale ovaţionează într-un glas şi încep să joace tenis (sau orice alt joc vă place vouă) şi se întind la soare. îmbrăţişaţi-l pe şef, apoi îndepărtaţi-vă de el.

2. Imaginaţi-vă celulele sistemului imunitar cum atacă celulele sănătoase ca nişte câini sălbatici. Acum păşiţi printre câini.

Nu vă fac niciun rău. Cereţi-le să stea jos, la pământ. Daţi comanda mental, cu absolută convingere:„Jos, băiete!"

Priviţi cum toţi câinii stau în loc, la pământ, şi renunţă la atac. Apoi, se produce o schimbare totală de personalitate şi câinii devin nişte căţeluşi de companie jucăuşi, total obedienţi şi iubitori. Mângâiaţi-i şi oferiţi-le o îmbrăţişare. Faceţi asta cu fiecare „câine".

Bolile cardiace

Bolile cardiace reprezintă un termen colectiv pentru mai multe afecţiuni cardiovasculare.

1. Imaginaţi-vă inima şi o parte dintre celulele deteriorate asemenea unor prune uscate sau cum vreţi voi să arate acestea. Luaţi o cârpă imaginară şi o soluţie magică de culoare roz sau verde (rozul simbolizează iubirea, iar verdele, regenerarea) şi curăţaţi, delicat, celulele, una câte una, până revin la starea lor de sănătate perfectă.

2. Inima simbolizează iubirea; aşadar imaginaţi-vă că îi dăruiţi mai multă iubire. închipuiţi-vă că staţi de vorbă cu inima voastră şi că îi spuneţi că o iubiţi profund şi necondiţionat. Daţi-i o îmbrăţişare. Imaginaţi-vă cum bate aceasta. Poate chiar o auziţi sau o simţiţi.

Acum imaginaţi-vă o lumină roz sau verde chiar în mijlocul

inimii voastre şi priviţi-o cum se răspândeşte cu fiecare bătaie a sa, puţin câte puţin. Priviţi-o cum se face din ce în ce mai mare, cu fiecare bătaie.Totodată, imaginaţi-vă nişte bule în formă de inimă, de culoare roz sau verde, plutind în inima voastră (poate vă imaginaţi chiar nişte îngeraşi care trimit acele balonaşe pe acolo). în timp ce faceţi acest lucru, observaţi cum muşchiul vostru cardiac devine din ce în ce mai puternic şi mai sănătos. Acum priviţi lumina cum se răspândeşte prin artere, dizolvând fără efort orice depunere de placă sau de colesterol.

Puteţi merge şi mai departe cu vizualizarea, dacă simţiţi că vă face bine. Priviţi lumina cum cotinuă să se extindă până când întregul corp este cuprins integral de ea. Priviţi lumina deplasându-se prin sistemele organismului vostru. Pe când se răspândeşte la nivelul celulelor, priviţi celulele cum râd şi se îmbrăţişează una pe alta.

În timp ce lumina se revarsă prin organele voastre, priviţi-le cum pulsează de sănătate. Observaţi cum pe „feţele" celulelor apar zâmbete largi, în timp ce lumina emanată din inimă insuflă sănătate fiecărei părticele din corpul vostru. Priviţi cum lumina trece peste ficat, rinichi şi celelalte organe. Priviţi cum lumina se deplasează către creier şi cum el străluceşte datorită acestei lumini. Observaţi celulele neuronale cum dansează încântate, în timp ce se scaldă în lumina vindecătoare.

Redirecţionaţi-vă gândurile către inimă, priviţi-i muşchii cum pulsează şi pompează cu uşurinţă sânge în tot organismul, fără efort, ca un adevărat campion olimpic. Cât de frumos! Auziţi-i şi puterea, ca şi când aţi fi chiar lângă bătăile ei.

Bronşita

La bronşită, bronhiile (tuburile acelea din plămâni prin care circulă aerul) sunt inflamate şi produc mucus. Imaginaţi-vă că sunteţi în interiorul tuburilor bronşice.

Imaginaţi-vi-le roşii şi inflamate, conţinând depuneri de mucus. Acum folosiţi un furtun sau un aspirator (imaginar) pentru a

aspira mucusul din ele. Dacă bronşita este rezultatul fumatului, aspiraţi şi reziduurile depuse pe pereţii bronhiilor, în speţă resturile acumulte în urma fumatului.

După ce aţi aspirat mucusul şi aţi curăţat pereţii bronhiilor, ima- ginaţi-vă că le pulveraţi cu un lichid verde magic. Pe când mucusul este absorbit de pe pereţii bronhiilor, observaţi cum inflamaţia se reduce până dispare de tot, iar pereţii bronhiilor revin la culoarea roz, cea sănătoasă.

Imaginaţi-vă un aer liniştitor pe care îl inspiraţi şi care vă calmează bronhiile.

Cancerul

Am inclus mai multe vizualizări pentru cancer decât în cazul celelorlalte afecţiuni, întrucât cancerul este o boală larg răspândită, care se manifestă în varii moduri în organismul uman.

în plus faţă de vizualizările de mai jos, puteţi citi şi poveştile incluse în Capitolul 10.

Dacă faceţi chimioterapie sau radioterapie, imaginaţi-vă medicamentele sau particulele de radiaţie ca pe nişte mingiuţe de lumină care aterizează pe tumoare şi o topesc. Imaginaţi-vă celulele imunitare cu feţişoare zâmbăreţe pe ele şi cum sorb reziduurile.

1. Imaginaţi-vă cum tumoarea se face tot mai mică şi mai mică. Vedeţi-o reducându-se, până când dispare cu un mic„poc!". Pentru nişte zâmbete în plus, în timp ce se dizolvă, aţi putea exclama:„Mă topesc!" Aţi putea chiar da din mâini şi scutura corpul ca după un proces intern de topire (dacă nu e nimeni prin preajmă, să vă vadă cum vă distraţi). Mişcarea aceasta aduce un pic cu un dans al victoriei.

2. Imaginaţi-vă celulele din zona canceroasă a corpului. Remarcaţi că unele dintre ele sunt perfect sănătoase, de culoare roz, în schimb altele sunt decolorate şi acoperite de o mâzgă sau de un alt tip de substanţă. Acestea sunt celulele

cancerigene.

Acum luaţi o pensulă imaginară şi nişte lichid special de curăţat şi începeţi să îndepărtaţi mizeria de pe celule, una câte una, până când toate strălucesc şi sunt readuse la culoarea lor normală, cea sănătoasă.

3. Imaginaţi-vă zonele canceroase din corpul vostru şi priviţi cancerul ca pe o depunere de murdărie. Acum luaţi un fascicul de laser colorat imaginar (de ce culoare vreţi voi) şi ardeţi cancerul, lăsând celulele sănătoase din jur intacte. Este un laser special, care arde doar celulele cancerigene. Acum luaţi o perie imaginară şi strângeţi resturile rămase sau aspiraţi-le cu un furtun.
4. Imaginaţi-vă că luaţi o baghetă magică şi aruncaţi o vrajă către celulele cancerigene. Puteţi chiar să inventaţi un cuvânt magic sau să folosiţi unul dintre cele întrebuinţate de Harry Potter. Vedeţi cum fiecare celulă se schimbă şi îşi modifică culoarea, trans- formându-se într-o celulă roz, sănătoasă. Faceţi asta pentru fiecare celulă cancerigenă.
5. Imaginaţi-vă un cristal limpede, verde, impecabil, pe care vă închipuiţi că îl aşezaţi lângă zona afectată de cancer. Vedeţi-l cum răspândeşte o lumină verde şi priviţi această lumină care dizolvă celulele cancerigene. Canalizaţi-vă atenţia asupra cristalului, de mai multe ori peste zi, şi priviţi cum lumina dizolvă cancerul. în plus, de fiecare dată când vă imaginaţi cristalul, îi daţi energie şi îl faceţi mai puternic.
6. Unii preferă să vadă cancerul ca fiind parte din ei şi, astfel, îl tratează cu iubire şi afecţiune, în loc să-l atace. Aşadar, imaginaţi-vă că staţi jos cu celulele cancerigene, că le îmbrăţişaţi şi le spuneţi că le iubiţi (în cazul în care cancerul ar fi conştient, nu ar şti că vă face rău; ar crede că vă ajută.) Imaginaţi-vă celulele că vă mărturisesc că şi ele vă iubesc. Apoi spuneţi-le că trebuie să vă despărţiţi de ele. Acum imaginaţi-vi-le că părăsesc organismul vostru cu un zâmbet larg pe faţă.

Strategia ADN-ului

Următoarele două vizualizări presupun vizualizarea ADN-ului. S-a descoperit că în jur de 50% dintre tumori conţin o mutaţie la nivelul genelor denumită gena TP53 (deşi asta nu înseamnă automat că purtătorul unei asemenea gene va face obligatoriu cancer, ci numai că purtătorul acestei gene, având o predispoziţie genetică spre cancer, are şanse mai mari să se îmbolnăvească decât o persoană cu o genă TP53 sănătoasă. Cu alte cuvinte, atitudinea, mediul, obiceiurile culinare şi stilul de viaţă joacă un rol major.)

Gena TP53 este cunoscută ca fiind un „supresor al tumorii", în sensul că ajută la stoparea dezvoltării tumorilor. Adeseori, a fost denumită, cu afecţiune, „gena înger păzitor".

1. Vă puteţi imagina„îngerurTP53 cum stă pe pământ ca şi când ar fi rănit. Priviţi-l (cu ochii minţii) ca pe un organism rănit. Acum readuceţi-l la viaţă, dându-i medicamente şi substanţe nutritive. Vedeţi-l cum creşte mai puternic, conferindu-i totodată şi o anumită strălucire.

   Priviţi-l cum îşi recapătă forţa angelică. Apoi imaginaţi-vi-l cufundându-se în ADN-ul vostru. După aceea, imaginaţi-vă tumorile cum se dezumflă pur şi simplu şi dispar cu un mic„poc!".

2. Dacă aveţi o minte mai tehnică, priviţi-vă cu ochii minţii cum scrieţi un program la calculator, numai că programul respectiv se traduce într-un program genetic menit să vă instruiască ADN-ul să găsească o cale de a ajunge la o stare perfectă de sănătate. Organismul uman are capacitatea de a întrebuinţa numeroase căi şi metode pentru a reveni la starea de sănătate. Dacă o genă este defectă, atunci, în multe cazuri, corpul găseşte în el forţa de a utiliza un alt program genetic care îi va menţine sănătatea.

   Pătrundeţi (cu ochii minţii) în interiorul organismului, în

punctul unde este localizat cancerul, şi scrieţi un program genetic ce conţine comenzi simple, redactate la un calculator imaginar. De pildă, aţi putea scrie:

„Restaurează genaTP53 la funcţia ei normală (fă-o să funcţioneze normal din nou)."
„Creează un program genetic alternativ, pentru a restabili starea perfectă de sănătate."
„Blochează sau distruge genele care susţin dezvoltarea cancerului." „Deschide sau activează genele supresoare de tumori." „Restaurează corpul pentru a ajunge la starea sa perfectă de sănătate."

Aţi putea chiar scrie „corpul meu este în perfectă stare de sănătate" sau scrieţi cuvintele pe care le simţiţi şi care reprezintă cel mai bine ceea ce vă doriţi. Imaginaţi-vă că tastaţi litere individuale. închipuiţi-vă că vedeţi efectiv aceste cuvinte apărând pe ecran, pe măsură ce le tastaţi la calculator.

Odată ce v-aţi scris programul de comenzi, apăsaţi tasta „Enter" de pe tastatură şi priviţi cum cuvintele se desprind uşor şi se contopesc cu ADN-ul vostru, câte o comandă pe rând. Sesizaţi culorile comenzilor voastre. Sunt colorate?

Pe măsură ce se desprind, imaginaţi-vă cum anumite gene se activează, în timp ce altele se dezactivează, indicând ce gene vor fi afectate de schimbare. Imaginaţi-vă ADN-ul din interiorul tumorii şi priviţi-l cum radiază o lumină colorată (în funcţie de comenzi) prin tumoare. Apoi imaginaţi-vă cum tumoarea se micşorează şi dispare scoţând un sunet de tipul „poc!", ca şi când ar avea o valvă, iar tot aerul ar ieşi brusc.

Candida

Candida („Candida *albicans*[9]) este o infecţie cu specia candida a ciupercii care provoacă infecţia genitală şi adeseori se manifestă ca o candidoză a vaginului (o infecţie vaginală). Aceasta apare de multe ori la

persoanele imunocompromise (de exemplu, pacienţi dializaţi, pacienţi cu transplant etc.).

Închipuiţi-vă că păşiţi prin zona cu infecţie fungală cu un furtun în mână sau un aspirator şi aspiraţi toată ciuperca. încercaţi să simţiţi forţa de absorbţie şi imaginaţi-vă cum ar suna aceasta.

Alternativ, aţi putea folosi vizualizarea pentru tratarea infecţiilor. Dacă doriţi să daţi un stimul sistemului imunitar, aţi putea folosi vizualizarea pentru stimularea sistemului imunitar.

Celulita

1. Imaginaţi-vă celulele din zonele cu celulită. închipuiţi-vă că sunt ca nişte rânduri de cărămizi „dolofane", vâscoase, gelatinoase.

   Folosiţi un furtun sau un aspirator imaginar pentru a aspira toate celulele adipoase. Simţiţi cum fiecare celulă de grăsime opune rezistenţă în timp ce încercaţi să o absorbiţi cu aspiratorul. Simţiţi forţa de sucţiune cum vibrează în furtun şi zgomotul scos de grăsimea care este înghiţită de furtun. Asiguraţi-vă că manifestaţi multă atenţie şi grijă, pentru că ceea ce faceţi este un lucru atât de frumos şi minunat.

   După ce celulele adipoase sunt absorbite sau topite, vizualizaţi doar pielea perfect sănătoasă. Vedeţi cât de fermă este şi reveniţi la versiunea frumoasă şi impecabilă a demnei.

2. Imaginaţi-vă mulţimi de celule micuţe care mănâncă grăsimea, de genul peştişorilor piranha sau a iepuraşilor cărora le place celulita, se hrănesc cu ea şi lasă în urmă o piele frumoasă şi sănătoasă.

Chlamydia sau clamidioza

Chlamydia este o boală transmisibilă sexual, cauzată de infectarea uretrei (la bărbat) şi a cervixului sau a colului uterin (la femeie) cu bacteria chlamydia trachomatis.

Vizualizarea pentru infecţii poate fi folosită cu succes în acest caz. De asemenea, puteţi face următorul lucru, fie la finele vizualizării folosite pentru infecţii, fie ca o vizualizare de sine stătătoare:

Imaginaţi-vă că vă deplasaţi prin zona care este infectată şi aplicaţi un gel magic, albastru, cu efect terapeutic. Masaţi uşor cu gelul acela şi încercaţi să vă imaginaţi senzaţia de răcoare pe care o conferă. în timp ce vă masaţi, închipuiţi-vă cum inflamarea se reduce, iar roşeaţa dispare, zona revenind la culoarea roz, sănătoasă.

Cicatricile

Vedeţi secţiunea dedicată *tratării cicatricilor*, de la vizualizarea pentru *acnee.*

Cistita

Cistita este o infecţie bacteriană a vezicii şi uretrei. Folosiţi vizualizarea pentru infecţii. Pentru a contracara senzaţia de mâncărime:

Imaginaţi-vă că sunteţi în interiorul vezicii. Priviţi celulele roşii şi inflamate.

Acum închipuiţi-vă că aveţi nişte găleţi pline de lichid magic, răcoritor, dens, lipicios şi rece la atingere.

Acum aplicaţi acest lichid, masaţi cu el celulele, una câte una, pe rând, şi priviţi-le cum se calmează, iar roşeaţa dispare, fiind înlocuită de un roz sănătos.

Ciuperca sau micoza piciorului („Ţinea pedis" sau „piciorul atletului")

Ciuperca sau micoza piciorului se caracterizează prin piele uscată, care te mănâncă, pe picior şi la degetele de la picioare.

Imaginaţi-vă celulele demnei ca pe nişte celule solzoase, întărite, crăpate şi separate una de cealaltă, ca pozele pe care le-aţi văzut cu albia râului sau fundul mării care a secat.

Mai întâi, pătrundeţi în acele crăpături şi îndepărtaţi particulele fine de ciupercă rămase (ciuperca piciorului este cauzată de infecţia cu ***specia ţinea).*** Imaginaţi-vi-le în orice mod doriţi, de exemplu ca pe nişte mingi micuţe de muşchi. Apoi începeţi să hidrataţi celulele, una câte una, folosind o loţiune ce îndepărtează şi urmele de ciupercă. în timp ce acestea dispar, priviţi fiecare celulă cum îşi schimbă forma, îndoindu-se şi întinzându-se şi revenindu-şi la stadiul de celulă sănătoasă. Priviţi cum dispar crăpăturile, în timp ce celulele se unesc una cu cealaltă.

Coşurile de pe faţă: vezi Acneea.

Depresia

1. Imaginaţi-vă o minge catifelată de lumină verde, roz sau albă în centrul creierului sau al inimii, ori priviţi-o ca pe o mică flacără. Aceasta reprezintă fericirea voastră. Remarcaţi-i dimensiunea.

   Acum imaginaţi-vă un disc şi rotiţi-l. în timp ce faceţi asta, lumina devine tot mai strălucitoare. Mental, afirmaţi că aceasta este un simbol al fericirii şi al forţei voastre lăuntrice.

   Continuaţi să rotiţi discul (din acela ca de la un telefon clasic) şi priviţi cum lumina se face tot mai mare şi mai strălucitoare.

   Vedeţi-o cum se extinde din capul vostru sau din mintea voastră în tot organismul. Observaţi lumina curgându-vă prin artere şi vene, prin inimă şi organele interne. Imaginaţi-vă cum gâdilaţi celulele şi priviţi-le cum zâmbesc. Priviţi-o învăluindu-vă pielea şi imaginaţi-vă celulele cum zâmbesc. Proiectaţi-vă învăluiţi de această lumină puternică şi, mental, afirmaţi că forţa şi fericirea voastră sunt minunate.

2. Dacă puteţi, gândiţi-vă la un moment din viaţa voastră când aţi fost cu adevărat foarte fericiţi. Acum surprindeţi acel moment într-o mingiuţă transparentă de lumină şi deplasaţi-o în inimă sau în creier. Priviţi-o cum se multiplică de sute de mii de ori şi priviţi mingiuţele cum plutesc în jurul corpului vostru, până când organismul vostru devine pur şi simplu saturat de ele. Aş recomanda deopotrivă să executaţi şi un dans al victoriei, pentru a sărbători. Dacă vă puteţi pune nişte muzică pentru a dansa ar fi grozav.

3. Proiectaţi-vă imaginea voastră ca a unui om deprimat. Acum păşiţi în voi înşivă şi îmbrăţişaţi-vă. Puneţi-vă mâinile pe eul vostru deprimat şi imaginaţi-vă o lumină vindecătoare revărsându-se prin creştetul vostru şi circulând prin tot corpul. în timp ce faceţi acest lucru, simţiţi compasiune şi plăcerea de a dărui, ceea ce va crea o lumină cu o mare energie (sau de înaltă vibraţie), care va ajuta la ridicarea moralului eului vostru deprimat.

Diabetul

Diabetul este de două tipuri: diabet de tip 1 şi diabet de tip 2. Diabetul de tip 1 este o boală autoimună în care sistemul imunitar distruge celulele beta din pancreas, generatoare de insulină, ceea ce duce la un nivel crescut al glicemiei. Diabetul de tip 2 este rezultatul rezistenţei la insulină sau al sensibilităţii reduse la insulină, de unde şi glicemia ridicată. Tipul 2 este mai des întâlnit la adulţii supraponderali.

Pentru diabetul de tip 1

Folosiţi vizualizarea pentru bolile autoimune.

1. în plus, imaginaţi-vă pancreasul cum este inundat de o lumină verde vindecătoare (verdele simbolizează regenerarea). Imaginaţi-vă unele dintre celulele beta deteriorate ca fiind pe

jumătate mâncate şi, în timp ce revărsaţi peste ele acea lumină verde, regeneratoare, priviţi-le cum se dezvoltă şi prind putere.

2. Alternativ, imaginaţi-vă o echipă de muncitori îmbrăcaţi în verde, care refac celulele. Priviţi-i cum lucrează pentru a vă regenera la perfecţie celulele, una câte una, astfel încât pancreasul vostru să fie ca nou.

Pentru diabetul de tip 2

Există studii care arată că sensibilitatea redusă la insulină, la bolnavii de diabet de tipul 2, se datorează receptorului de insulină de la suprafaţa celulei. Aşadar, pentru această vizualizare, ima- ginaţi-vă că receptorul este adormit, iar voi îl treziţi.

Proiectaţi-vă o celulă ca pe un balon încărcat de bucăţele de cocă la suprafaţă, de variate culori, mărimi şi dimensiuni. Aceştia sunt receptorii de la suprafaţa celulei. Aşa cum am învăţat mai devreme, receptorii sunt porturi de andocare pentru molecule, care transmit informaţie celulei. Observaţi receptorul de insulină. Cum arată? Ce culoare are?

Priviţi moleculele de insulină cum abordează receptorul de insulină, în orice mod vreţi, însă receptorul doarme. Puteţi chiar să vi-l imaginaţi cum sforăie.

Imaginaţi-vă că îl scuturaţi puţin şi îi cereţi să se trezească. Spuneţi-i că în jur este foarte multă insulină care trebuie să ajungă la celule. Priviţi cum receptorul se trezeşte şi scuturaţi-l puţin. Ascultaţi dacă are ceva de spus.

Apoi, priviţi cum insulina şi receptorul se îmbrăţişează, înainte ca insulina să dispară prin gaură. Apoi, priviţi un şir de molecule făcând acelaşi lucru, fiecare îmbrăţişând receptorul înainte de a dispărea prin gaură.

Diareea

Diareea este, adeseori, rezultatul unei infecţii; de aceea vă recomand să utilizaţi vizualizarea pentru infecţii.

Durerea

1. Imaginaţi-vă un cadran ce indică nivelul durerii şi rotiţi-l uşor în jos. Dacă mai simţiţi valuri de durere, hotărâţi-vă dacă le înregistraţi pe cadranul vostru şi rotiţi-l din nou în jos.

2. Imaginaţi-vă semnalele de durere care se deplasează de-a lungul nervului (nervul durerii) de la zona dureroasă la celulele nervoase din creier (durerea se formează la nivelul creierului. Se simte ca şi când se află în locul oricărei răni). Doi nervi comunică unul cu celălalt, transmiţând semnale dincolo de spaţiul dintre ei. Aşadar, imaginaţi-vă că puneţi o bucăţică de polistiren izolator între extremităţile a doi nervi care transmit semnalul dureros. Imaginaţi-vă că semnalul dureros se deplasează de-a lungul nervului ca nişte impulsuri electrice pe un fir, apoi loveşte polistirenul şi se stinge, astfel încât niciun semnal nu depăşeşte sau nu trece de acel spaţiu. Aceasta este o bucăţică magică de polistiren şi afirmaţi că durerea este singura care nu poate traversa în partea cealaltă, ci permite oricărui tip de semnal să intre şi să iasă din creier.

3. Următoarea„reţetă"nu este chiar o vizualizare, tehnic vorbind, dar este destul de eficientă pentru multe persoane. Durerea se intensifică atunci când încercăm să-i rezistăm; aşadar, în loc să-i rezistaţi, încercaţi să o simţiţi. Concentraţi-vă total asupra ei. Odată ce deveniţi conştienţi de ea, practic mutaţi conştiinţa către conştientizarea că nu sunteţi corpul vostru, ci inteligenţa care este conştientă de corp şi de durerea pe care trupul vostru o resimte. Este o schimbare subtilă, dar o recunoaştere inconştientă, profundă ca aceasta poate neutraliza durerea.

Durerea de gât: vezi Gâtul.

EM (Encefalomielita mialgică) sau SOC (Sindromul Oboselii Cronice)

EM se caracterizează prin epuizare mentală cronică şi fizică.

Imaginaţi-vă o minge de lumină în interiorul creierului, care reprezintă puterea voastră. Observaţi-i mărimea, culoarea şi cât de strălucitoare este. Poate în acel moment nu vi se pare foarte strălucitoare, ceea ce simbolizează slăbiciunea voastră. Şi totuşi, adevărata voastră putere este mai mare. Din cauza EM, lumina e mai slabă, dar voi o veţi aprinde din nou.

Imaginaţi-vă că activaţi un cadran şi vedeţi lumina din ce în ce mai strălucitoare (aceasta este o imagine minunată pentru a vă spori puterea, în general). Priviţi lumina puterii voastre cum creşte în intensitate. Aţi putea chiar proiecta o scală sau un metru lângă disc, care să indice intensitatea forţei. Priviţi cum creşte nivelul. Pe măsură ce devine tot mai strălucitoare, priviţi cum indicele metrului urcă. în timp ce sporeşte în intensitate devenind tot mai strălucitoare, simţiţi cum lumina se extinde în afară, astfel încât să lumineze întreg corpul.

Priviţi cum lumina se extinde în toţi muşchii şi peste toată pielea. Priviţi-o cum luminează fiecare organ în parte, astfel încât întregul organism, la interior şi la exterior deopotrivă, radiază de această lumină încântătoare şi puternică, ce reprezintă, simbolic, puterea voastră. Aceasta a fost suprimată, dar acum nu mai este aşa. Este descătuşată, iar voi sunteţi puternici, în formă, sănătoşi şi plini de viaţă. Afirmaţi acest lucru faţă de propria persoană.

V-aţi putea chiar imagina că alergaţi, faceţi sărituri şi râdeţi mult.

încheiaţi printr-un dans imaginar al victoriei. Imaginaţi-vă cum executaţi acest dans în semn de celebrare a forţei

voastre viguroase, ceea ce va produce efectiv substanţe chimice ale fericirii la nivelul creierului vostru. în curând, veţi putea executa un dans real al victoriei.

Sunt teorii legate de encefalomielita mialgică (EM) care susţin că aceasta este cauzată de acumularea de toxine în organism; de aceea, aţi putea folosi vizualizarea pentru toxine, pentru a vă curăţa organismul de acestea.

Emfizemul

Emfizemul se caracterizează prin distrugerea pereţilor alveolelor plămânilor, ceea ce restricţionează respiraţia.

1. Imaginaţi-vă că aveţi o pungă plină cu celule ale alveolelor şi începeţi să umpleţi golurile din pereţi cu ajutorul acestor celule. Folosiţi un lichid magic pentru a îmbrăca marginile celulelor noi şi fixaţi-le în acele goluri. Pe măsură ce umpleţi golurile respective, observaţi cum celulele din jurul celor noi se contopesc cu acestea.
2. Gândiţi-vă la un moment sau la o perioadă când puteaţi respira în voie, fără pic de efort. E mai bine dacă vă gândiţi la un moment fericit din viaţa voastră. Amintiţi-vă de senzaţia pe care o aveaţi atunci când puteaţi respira uşor. Proiectaţi-vă acel moment în mintea voastră şi transformaţi-l într-o mingiuţă de lumină colorată.

   Acum aduceţi acea lumină în plămânii voştri şi vedeţi-o cum se multiplică şi umple toate golurile din alveole. în timp ce lumina se contopeşte cu pereţii alveolelor pulmonare, priviţi cum iau naştere celule noi, sănătoase.

Endometrioza

Endometrioza reprezintă creşterea endometrului (ţesutul cu care este căptuşit uterul) la exteriorul sau deasupra uterului.

Depunerile respective trec prin nişte etape de

sângerare, în sincron cu menstruaţia normală, care poate duce la inflamare. în endometrioza ovariană, se pot dezvolta şi chisturi. Acestea sunt cunoscute sub numele de „chisturi de ciocolată" din cauza culorii lor maro închis.

1. Dacă vi s-a pus diagnosticul de endometrioza ovariană, imaginaţi-vă ovarele cu nişte depuneri de culoare maro închis pe ele. Vă puteţi închipui aceste depuneri în ce formă vreţi voi, indiferent ce imagine le-ar reprezenta. Le puteţi vedea solide sau vâscoase.

   Acum, folosiţi un furtun sau un aspirator imaginar şi curăţaţi-vă ovarele de toate acele depuneri, până când vor rămâne curate şi vor arăta vesele şi sănătoase. Vi le puteţi imagina cu feţişoare pe ele, care acum zâmbesc pentru că sunt atât de curate şi sănătoase.

   Puteţi folosi, de asemenea, un furtun cu presiune sau un furtun cu jet, pentru a le curăţa. îndepărtaţi, apoi, şi reziduurile, tot prin aspirare sau cu ajutorul unei perii şi al unui făraş.

2. Imaginaţi-vă că există un animăluţ căruia îi plac chisturile acestea de ciocolată. Priviţi-l cum le devorează învelişul acela de ciocolată, până când ovarele rămân perfect curate.

Enterita (Gastroenterita)

Enterita este, adeseori, denumită gastroenterită, deşi stomacul nu prea este implicat în acest proces. Se poate folosi aceeaşi vizualizare pentru amândouă. Enterita este inflamarea intestinului subţire, provocată, de obicei, de infectarea cu un virus ori o bacterie.

Imaginaţi-vă celulele inflamate ca pe nişte baloane umflate şi lăsaţi aerul să iasă din ele, treptat, una câte una, cum aţi dezumfla un balon. Ascultaţi fâsâitul pe care îl scoate aerul ce iese din balon şi cum celulele inflamate revin la forma lor

normală. Acum, masaţi uşor cu acel lichid magic, calmant, de culoare albastră. E un lichid dens şi lipicios, rece la atingere.

Masaţi celulele cu acest lichid, una câte una. Priviţi-le cum se calmează, iar roşeaţa lor se preschimbă într-o culoare sănătoasă, în roz. Cum este vorba de un lichid magic, fluidul respectiv are, firește, proprietăţi deosebite: acţionează ca o vopsea imunizantă ce neutralizează orice infecţie din zona respectivă şi previne, totodată, orice re-infectare.

Pentru a vă fi de folos, puteţi încerca să evocaţi amintirea unui gel răcoritor. Dacă aveţi un unguent pentru calmarea muşchilor după întinderi musculare, puneţi puţin în palmă şi simţiţi senzaţia rece pe care o dă. Sau puteţi pune nişte alcool în podul palmei şi simţi răcoarea în timp ce acesta se evaporă. Sau luaţi nişte gheaţă în palmă şi reţineţi acea senzaţie. Alternativ, folosiţi vizualizarea pentru infecţii.

Epilepsia

Epilepsia este numele dat mai multor atacuri cerebrale recurente. Imaginaţi-vă că sunteţi în interiorul creierului.

Imaginaţi-vă nişte omuleţi agitaţi care se uită de jur împrejur, în stare alertă, care tresar şi cărora le este teamă. Aceştia sunt omuleţii epileptici.

Observaţi cu atenţie ce fac. Acum mergeţi la liderul lor. Luaţi-l de mână şi spuneţi-i că nu este cazul să se teamă, că totul este în regulă, că se pot destinde şi că pot pleca.

Priviţi cum liderul lor vă zâmbeşte larg şi se opreşte din tremurat, apoi îmbrăţişaţi-l. Priviţi-i cum se risipesc şi merg să le dea şi celorlalţi vestea cea bună. Apoi priviţi-i pe toţi cum părăsesc organismul vostru, în ce mod vreţi voi.

Fibroza chisticâ

Fibroza chistică este o boală genetică ce afectează glandele de mucus din plămâni, ficat, pancreas şi intestine şi provoacă apariţia mucozităţilor, ceea ce duce la

blocarea căilor respiratorii şi la formarea de mici cheaguri care declanşează apariţia bronşitei şi a pneumoniei. în plus faţă de cele de mai jos, puteţi face şi vizualizarea pentru bronşită (omiţând referirea la reziduurile provocate de fumat) sau vizualizarea pentru pneumonie.

1. Fibroza chistică apare ca urmare a unei mutaţii a genei CFTR. De aceea, puteţi vizualiza gena CFTR ca pe un personaj de mici dimensiuni ce stă pe jos, ca şi când ar fi fost rănit. Puteţi chiar să vă imaginaţi că vedeţi scris „CFTR" pe tricoul sau pe haina sa.

   Acum aduceţi-l la viaţă iar, arătându-i grijă, atenţie şi compasiune. Daţi-i medicamente şi substanţe nutritive. Priviţi-l cum devine iar puternic, având şi o sclipire în priviri.

   Odată sănătos, imaginaţi-vi-l că se scufundă în ADN. Priviţi cum se modifică ADN-ul cu putere şi cu o pulsaţie de lumină pe toată lungimea sa. Acum imaginaţi-vă mucozitatea dispărând din plămâni şi din celelalte zone unde se află şi cauzează infecţia.

Vă puteţi imagina că scrieţi un nou program genetic, pentru a compensa respectivul defect genetic, instruindu-vă ADN-ul să găsească o altă cale de a vă readuce starea de sănătate. Cred că organismul uman este capabil de mult mai multe vindecări miraculoase decât îi acordăm noi credit. Aşa cum la un avion, dacă pică un motor sau dacă se defectează unul, celelalte îi pot prelua rolul, pentru a aduce avionul în siguranţă pe pistă, în cazul în care în organismul nostru se găseşte o genă defectă, acesta are capacitatea de a scrie un program genetic menit să îi asigure o altă traiectorie către starea de sănătate.

2. Imaginaţi-vă că sunteţi în faţa unui computer şi creaţi un program, numai că acesta trebuie tradus într-un program genetic care să vă instruiască ADN-ul să găsească o cale către

restabilirea stării perfecte de sănătate.

în timp ce vă creaţi programul pe un calculator imaginar, rostiţi afirmaţia că trupul vostru poate recurge şi la căi alternative pentru a fi sănătos.

Concepeţi, pe un calculator imaginar, un program genetic alcătuit din comenzi simple. De pildă, aţi putea scrie ceva de genul:

„Creează un program genetic alternativ, pentru a restabili starea perfectă de sănătate."
„Activează genele de vindecare."
„Readuce corpul la starea perfectă de sănătate."
„Organismul meu este în perfectă stare de sănătate."
„Simptomele specifice fibrozei chistice dispar."

Alternativ, puteţi scrie ce cuvinte simţiţi voi că trebuie. Imaginaţi-vă că tastaţi literele cuvintelor respective. Priviţi-le cum apar pe ecran, în timp ce le scrieţi. Odată ce v-aţi scris programul de comenzi, apăsaţi tasta „Enter" şi vedeţi cum cuvintele se desprind uşor şi se contopesc cu ADN-ul vostru, câte o comandă pe rând. în timp ce faceţi acest lucru, imaginaţi-vă cum anumite gene se activează, iar altele se dezactivează, indicând ce gene anume vor fi afectate de schimbare. Imagi- naţi-vă cum ADN-ul radiază o lumină colorată la nivelul zonei infectate. Apoi, imaginaţi-vă cum infecţiile se reduc până nu mai rămâne nimic din ele, iar mucusul dispare.

Gastroenterita: vezi Enterita.

Gâtul (durerea de gât sau infecţia în gât)

Puteţi folosi vizualizarea pentru infecţii, dacă vreţi să vă trataţi durerea de gât prin neutralizarea infecţiei sau puteţi încerca următoarele:

Imaginaţi-vă că pulverizaţi vapori cu proprietăţi magice

peste toată zona iritată. Închipuiţi-vă senzaţia de calmare a locului. Imaginaţi-vă vaporii magici, răcoroşi precum gheaţa, cum acţionează ca o gumă de şters. Observaţi cum roşeaţa se preschimbă în culoarea roz, una sănătoasă, şi vedeţi inflamarea cum se reduce până dispare, ca atunci când lăsaţi aerul să iasă dintr-un balon, până când acesta se dezumflă complet.

Gripa (şi răceala)

Gripa este cauzată de infectarea cu virusul influenza *(versus* răceala obişnuită, care este infecţia cu rhinovirus). De regulă, se manifestă prin febră, durere în gât, tuse şi dureri resimţite în tot corpul.

Folosiţi vizualizarea pentru răceală, vizualizarea pentru infecţii, vizualizarea pentru virusuri şi cea pentru durerile de gât.

Glandele (inflamate)

1. Proiectaţi mental glandele inflamate asemenea unor baloane umflate. Priviţi-le cât de inflamate sunt.

   Acum, dezlegaţi baloanele şi priviţi cum iese aerul din ele. Auziţi fâsâitul sau sâsâitul acela scos de aerul care iese (e amuzant să ascultaţi în felul acesta şi vă va face să zâmbiţi), baloanele dezumflându-se unul câte unul. Priviţi fiecare balon cum se face din ce în ce mai mic, până când se dezumflă de tot.

   Pentru şi mai multe zâmbete, imaginaţi-vă că un balon strigă „mă topesc! mă topesc!" precum vrăjitoarea cea rea din ***Vrăjitorul din Oz,*** când Dorothy aruncă din întâmplare apă peste ea. Dacă nu este nimeni prin preajmă (sau dacă este, dar nu vă afectează), faceţi valuri cu mâinile şi simulaţi acţiunea de topire; e ca un mic dans al victoriei.

2. Imaginaţi-vă un club de noapte care se numeşte Glande, plin până la refuz de lume, pe punctul de a exploda. Acum

vizualizaţi „gorilele" care asigură pază şi care încep să dea lumea afară; şi, în timp ce fac asta, observaţi cum se face loc şi cum cei rămaşi pot respira şi se pot mişca în voie. Clubul Glande nu mai e plin până la refuz, iar glandele voastre nu mai sunt inflamate.

Aţi putea, de asemenea, sau în schimb, să folosiţi vizualizarea pentru infecţii.

Gonoreea

Gonoreea este una dintre cele mai cunoscute boli cu transmitere sexuală. Se caracterizează, de regulă, prin senzaţia de arsură în timpul urinării şi uneori prin scurgeri.

Folosiţi vizualizarea pentru infecţii sau pe următoarea:

Imaginaţi-vă locul durerii sau al infecţiei şi aplicaţi un gel magic, albastru, calmant, pe fiecare celulă în parte, una câte una. Vizualizaţi-le, mai întâi roşii şi inflamate, dar, pe măsură ce masaţi locul delicat cu acel gel magic, le vedeţi (sau auziţi) cum se eliberează, apoi vedeţi cum inflamaţia dispare treptat şi cum revin la starea normală.

Alternativ:

Imaginaţi-vă celulele roşii şi inflamate ca pe nişte baloane umflate. închipuiţi-vă că lăsaţi aerul din ele să iasă şi auziţi fâsâitul sau hârşâitul produs, în vreme ce celulele revin la culoarea şi dimensiunea lor normală.

Hemoroizii

Hemoroizii sunt venele inflamate de la nivelul rectului sau al anusului.

Vizualizaţi hemoroizii ca pe nişte baloane cu aer în ele. Acum desfaceţi baloanele şi auziţi zgomotul acela produs de aerul care iese (e amuzant să ascultaţi acel sunet şi vă poate chiar face să zâmbiţi, mai ales că este un sunet familiar), în

timp ce baloanele se dezumflă. Priviţi cum fiecare balon în parte se face tot mai mic, până când se dezumflă complet.

Hepatita

Hepatita este o inflamare a ficatului prin infectarea cu oricare dintre virusurile hepatitei: A, B sau C (există şi D şi E, doar că sunt mai puţin întâlnite).

Utilizaţi vizualizarea pentru infecţii sau vizualizarea pentru virusuri. Deşi hepatita este o infecţie virală, adeseori avem tendinţa de a ne gândi la infecţii ca fiind de natură bacteriană. Dat fiind că aceasta este ceea ce gândim, din punct de vedere cultural, este suficient să folosim vizualizarea pentru infecţii.

Adiţional sau alternativ, în cele ce urmează vă prezint o vizualizare pe care o puteţi folosi pe parcursul sau la finalul vizualizării pentru infecţii sau virusuri, sau o puteţi utiliza în locul acestora. Se pretează mai bine dacă problema hepatică cu care vă confruntaţi se datorează unei infecţii.

1. Imaginaţi-vă că celulele hepatice afectate arată uscate şi negre. Acum luaţi o cârpă imaginară şi nişte lichid magic şi curăţaţi celulele una câte una, până când acestea ajung la o stare perfectă de sănătate.
2. Proiectaţi-vă mental celulele ca fiind nişte baloane strâns umflate. Una câte una, lăsaţi aerul să iasă din ele şi ascultaţi sunetul pe care îl scoate fiecare. Priviţi cum celulele, una câte una, revin la dimensiunea lor normală şi la culoarea lor roz, sănătoasă.

Hipertensiunea: vezi Tensiunea arterială.

HIV-ul

HIV-ul este infectarea cu virusul imunodeficienţei umane care provoacă SIDA. Legătura dintre HIV şi SIDA este adeseori greşit înţeleasă. SIDA (sindromul imunodeficienţei umane dobândite) este termenul care se foloseşte în mod obişnuit atunci când numărul de celule imunitare ale unei persoane (cu precădere limfocitele din sânge de tip CD4) scade sub un anumit nivel şi suferă anumite infecţii „de circumstanţă". Mulţi oameni diagnosticaţi cu HIV nu sunt niciodată diagnosticaţi cu SIDA, deci nu există un virus SIDA; există virusul HIV, care reduce rezistenţa sistemului imunitar la un nivel la care organismul este extrem de vulnerabil în faţa infecţiilor şi atunci se pune diagnosticul de SIDA.

Gravitatea infestării cu HIV rezidă în faptul că virusul se prinde de receptorii de pe celulele imunitare (limfocitele CD4 T denumite şi celulele T). Atunci, celulele imunitare sunt distruse. Dar, înainte ca o celulă T să fie distrusă, virusul se multiplică şi ajunge în sânge. Atunci virusul se multiplică, iar numărul de celule T scade.

Pentru HIV, folosiţi vizualizarea pentru virusuri. Folosiţi, de asemenea, şi vizualizarea pentru întărirea imunităţii, precum şi vizualizările pentru orice boală specifică SIDA.

Alternativ, imaginaţi-vă receptorii de care se prinde virusul la nivelul celulelor imunitare. închipuiţi-vă că aceştia joacă un joc în care îşi schimbă forma, astfel încât virusul HIV să nu-i recunoască şi de aceea nu se poate prinde de ei şi ajunge în celulă. Pentru amuzament, aţi putea să vă imaginaţi receptorii

cum se deghizează cu peruci, ochelari mari sau dinţi de cal.

închipuiţi-vă metode diferite prin care receptorii s-ar putea distra împiedicând virusul HIV să ajungă în celulă. De pildă, s-ar putea întoarce pe dos sau scoate un sunet care derutează virusul.

Vedeţi, cu ochii minţii, cum, într-un final, virusul se dă bătut şi părăseşte organismul.

Infecţiile

Numeroase boli şi afecţiuni sunt cauzate de infecţii, astfel încât această vizualizare se poate aplica pentru oricare dintre ele. Se poate folosi atât pentru infecţiile bacteriene, cât şi pentru cele virale.

1. Folosiţi un furtun sau un aspirator imaginar şi îndepărtaţi sau aspiraţi toate bacteriile. Priviţi bacteriile în ce mod vreţi voi (de exemplu: ca nişte bobiţe de piper negru, ca o mizerie de culoare maro sau neagră, ca nişte bucăţele de substanţă solidă sau ca nişte microorganisme colorate). Auziţi sunetul pe care îl scoate dispozitivul folosit în timp ce absoarbe particulele şi simţiţi forţa sucţiunii. Faceţi în aşa fel încât scena să pară cât mai verosimilă, cât mai reală. Continuaţi până când zona este curăţată complet de orice bacterie, virus sau alt agent patogen rămas.

2. Daţi drumul la un furtun imaginar şi îndreptaţi jetul către bacterii. Simţiţi forţa degajată de apa care străbate furtunul şi auziţi sunetul acela şuierat. Priviţi cum fragmentele de bacterii sunt desprinse de pe pereţii organelor voastre.

   îndepărtaţi orice reziduu sau fragmenţele rămase de bacterii cu o perie şi un făraş ori cu ajutorul unui aspirator, sau priviţi celulele sistemului imunitar ce apar ca nişte Pac-Mani ce sar şi înghit bacteriile. Pentru a stârni şi mai multe zâmbete, atunci când fiecare celulă în parte înghite şarje de bacterii şi

se umple, priviţi-o şi ascultaţi-o cum râgâie.

3. Imaginaţi-vă un duş cu apă vindecătoare şi limpede precum cristalul ce se revarsă prin creştetul capului şi curăţă infecţiile din organism.

   Imaginaţi-vă sentimentul pe care îl trăiţi şi senzaţia pe care o retrăiţi atunci când apa vă curge prin trup şi iese prin tălpi. Iniţial, veţi vedea o apă închisă la culoare, dar, treptat, pe măsură ce vă curăţaţi infecţia din organism, apa se va limpezi, odată ce infecţia a fost curăţaţă şi eliminată din organism. într-un final, veţi vedea doar apă curată prelingându-se din tălpi, dat fiind faptul că toată infecţia se va fi curăţat.

4. Pentru a vă proteja de infecţii, în cazul în care oameni din jurul vostru sunt bolnavi, imaginaţi-vă că sunteţi înconjuraţi de o mare bulă. Dacă simţiţi că nişte agenţi patogeni vin înspre voi, pur şi simplu lansaţi bula.

   Dacă însă credeţi în îngeri, i-aţi putea cere unuia să vă înconjoare cu una din aripile sau bulele sale de protecţie, ceea ce vă poate fi de mare ajutor când vă aflaţi într-un loc aglomerat şi vedeţi pe cineva că strănută ori tuşeşte în apropierea voastră sau dacă cineva din familie are gripă sau vreo altă infecţie.

Infecţiile cu protozoare

Protozoarele sunt organisme unicelulare (formate dintr-o singură celulă) care infectează organismul. Acestea acţionează asemenea paraziţilor, deoarece preiau pur şi simplu controlul asupra celulelor pe care le infestează. De exemplu, specia de protozoare Plasmodium, ce cauzează infecţia cu malarie, infectează şi pune stăpânire pe celulele roşii din sânge.

1. Imaginaţi-vă că vă înconjuraţi celulele cu o bulă de protecţie,

care împiedică intrarea oricărui tip de parazit în celulă. Priviţi-i cum paraziţii încearcă să intre în corpul vostru, dar sunt respinşi de bula de protecţie. După câteva tentative eşuate, priviţi cum paraziţii renunţă la acest „asalt" şi părăsesc organismul.

2. Imaginaţi-vă că vorbiţi cu paraziţii şi le cereţi să plece din corpul vostru, pentru că vă fac mult rău. Observaţi faptul că ei nu ştiau că vă fac rău. Ei doar căutau hrană. Spuneţi-le că este destulă mâncare pentru ei în lumea asta mare. Vedeţi-i cum ajung în organismul vostru. Apoi priviţi-i cum pleacă din organism. Vedeţi-i cum aterizează într-o pădure îndepărtată, unde pot mânca în siguranţă tot ce-şi doresc.

Infecţiile parazitare/cu viermi

Infecţiile cu viermi sunt atât de răspândite, încât afectează aproximativ trei miliarde de oameni, cu precădere populaţiile din zonele tropicale şi din ţările în curs de dezvoltare. Numeroşi viermi stau în intestine, însă unii se deplasează către alte organe, pe măsură ce se maturizează.

încercaţi să vizualizaţi o culoare sau un tip de lumină care nu le prea place viermilor. Acum priviţi o lumină micuţă de această culoare sau de acest tip în interiorul corpului vostru, în zona unde sunt localizaţi viermii. Acum rotiţi discul şi măriţi intensitatea luminoasă. Vedeţi cum lumina devine insuportabilă pentru viermi, fără însă a-i răni (este ca şi cum am trece de la soare la umbră). Imaginaţi-vă cum viermii părăsesc organismul vostru.

Alternativ, aţi putea comunica tandru cu ei şi le-aţi putea cere să plece.

Insomnia

1. în timp ce staţi în pat, cu fiecare expiraţie, imaginaţi-vă cum toţi muşchii vi se cufundă relaxaţi în pat şi, concomitent, rostiţi în minte cuvântul „somn", foarte încet:„Soooooommmnnnn..."

2. Imaginaţi-vă că aţi băut un lichid natural, sănătos, cu efect relaxant cu fiecare inspiraţie şi expiraţie a voastră. Efectele sale calmante vi se preling prin tot trupul şi vă permit să vă lăsaţi deoparte gândurile şi neliniştile, astfel încât să puteţi aluneca uşor înspre lumea viselor, într-un somn profund.

îmbătrânirea

Pentru a încetini procesul de îmbătrânire:

1. Imaginaţi-vă că vă întindeţi şi vă neteziţi ridurile. Folosiţi un fier de călcat imaginar şi întindeţi-vă ridurile cu el. Utilizaţi un fier de călcat imaginar cu aburi şi pulverizaţi aburi pe piele. Dacă doriţi, intraţi direct în celule şi priviţi-le pe cele îmbătrânite, ridate cum se netezesc în timp ce treceţi cu fierul peste ele.

   Acum luaţi o canistră sau un recipient imaginar(ă) cu ulei şi imaginaţi-vă cum vă ungeţi cu el toate articulaţiile. Treceţi prin absolut toate, pe rând, menţinându-le lubrifiate şi suple. Imaginaţi-vă o lumină ce vă pătrunde prin creştetul capului şi ajunge în tot corpul, inundându-l cu strălucire, ceea ce vă va face mersul mai uşor, atunci când vă deplasaţi.

2. Imaginaţi-vă că intraţi în creierul vostru şi vedeţi un disc (sau un cadran) ca de telefon, care are scris pe el „vârsta de îmbătrânire". Observaţi nivelul la care este setat discul.

   Acum daţi-l înapoi şi încetiniţi atât cât doriţi să fie ritmul vostru de îmbătrânire. în timp ce faceţi acest lucru, spuneţi că organismul vostru şi mintea voastră devin mai sănătoase.

întinderile musculare

Imaginaţi-vă nişte echipe de muncitori din domeniul

construcţiilor, care repară întinderea musculară. Priviţi-i cum refac fibra musculară şi unesc cele două extremităţi ale muşchiului întins. Totodată, vizualizaţi sângele care străbate zona afectată şi transportă substanţele nutritive necesare hrănirii muşchiului.

Imaginaţi-vă lângă muşchiul care a suferit întinderea. Imagi- naţi-vă că folosiţi fire magice pentru a-l coase la loc. Cu fiecare asemenea cusătură, trageţi de fire şi priviţi-le cum se unesc şi devin una.

Leziunile măduvei spinării

în cazul anumitor leziuni ale măduvei spinării, aceasta (măduva spinării) este grav afectată, însă în situaţia majorităţii leziunilor ea rămâne intactă, dar leziunea în sine duce la pierderea capacităţii de mişcare. Următoarele vizualizări se pot folosi pentru oricare dintre afecţiuni, întrucât simbolizează restabilirea comunicării.

1. Dacă aţi văzut vreodată cum arată un cablu de fibră optică, ştiţi că acesta este format din sutedefibreoptice individuale. Imaginaţi-vă leziunea măduvei spinării ca pe o ruptură a unuia dintre aceste fire individuale, o ruptură la nivelul nervilor din măduva spinării.

   Acum imaginaţi-vă că reconectaţi nervii, unul câte unul, printr-un fir magic. Legaţi-l la un capăt şi apoi la celălalt al nervului şi trageţi de cele două capete până când sunt conectate.

   Cum fiecare nerv este refăcut, imaginaţi-vă un impuls electric care străbate secţiunea nou reparată în orice culoare vreţi voi. Apoi vizualizaţi un impuls care porneşte de la creier către orice parte a corpului (în partea sau zona în care simţiţi voi intuitiv că este acum conectată). Pe măsură ce reparaţi din ce în ce mai mulţi nervi, imaginaţi-vă impulsurile direcţionate

către toate zonele corpului.

2. Alternativ, în loc să folosiţi un fir magic, imaginaţi-vă că presăraţi un îngrăşământ magic la capătul nervului deteriorat. Acum priviţi nervul cum creşte înspre celălalt capăt (ca şi cum aţi privi o plantă sau o floare ce creşte, într-o suită de fotografii cronologice). Dacă abia acum începe să crească, adăugaţi nişte îngrăşământ, până când cele două capete se unesc, iar ruptura este vindecată. Apoi vizualizaţi impulsul electric, ca mai sus.

3. Imaginaţi-vă că sunteţi în interiorul măduvei spinării. Vizualizaţi o încăpere, o peşteră sau un beci plin de celule stern care se odihnesc. Comunicaţi cu ele şi rugaţi-le să se transforme în celule ale măduvei spinării. Imaginaţi-vi-le cum strigă entuziasmate: „da!" Ele aşteptau doar să primească instrucţiuni.

   Vizualizaţi-le cum ies din măduva spinării şi se îndreaptă către leziunea de la nivelul măduvei spinării. Observaţi cum arată celulele sănătoase ale măduvei spinării şi priviţi celulele stern cum se transformă în celule de acelaşi fel, care se potrivesc perfect lângă celelalte celule sănătoase. Pe măsură ce noile celule le iau locul celor deteriorate, vizualizaţi vindecarea completă a măduvei spinării.

4. La fel ca în cazul studiilor privind imagistica motorie, descrisă în Capitolul 6, în care vizualizările au dat roade în cazul unor pacienţi tetraplegici, puteţi încerca şi imagistica motorie. Alegeţi o mişcare anume, de pildă capacitatea de a mişca un deget. Imaginaţi-vă că
mişcaţi încontinuu acel deget, ceea ce vă va ajuta să vă regeneraţi
hărţile neuronale.

Lupusul

Lupusul (lupus eritematos sistemic - LES) este o boală auto- imună. în cazul lupusului, sistemul imunitar atacă

aproape orice organ sau ţesut, dar este cunoscut, adeseori, şi pentru atacul asupra pielii - multe persoane care suferă de lupus au o faţă cu pete roşii sau foarte iritată.

Folosiţi vizualizarea pentru bolile autoimune. în plus sau alternativ, vă puteţi gândi la nişte vizualizări specifice pentru a vindeca o parte din zonele afectate de lupus.

Malaria

Malaria este cauzată de infecţia cu paraziţi din genul Plasmodium, provocată de muşcătura unui ţânţar infectat. Parazitul invadează şi distruge celulele roşii din sânge, provocând febră recurentă (ciclică) şi frisoane, transpiraţie, oboseală şi chiar gălbinare şi anemie.

Folosiţi fie vizualizarea pentru protozoare, fie cea pentru infecţii, pentru a neutraliza infecţia. Aţi putea, de asemenea, sau alternativ, să folosiţi vizualizarea pentru întărirea sistemului imunitar, ca parte a strategiei voastre. Dacă recurgeţi la vizualizarea pentru întărirea sistemului imunitar, atunci când noile celulele imunitare ajung la protozoare, închipuiţi-vi-le cum mănâncă acele protozoare. Pentru un plus de optimism, imaginaţi-vă că fiecare celulă imunitară scoate un râgâit la final, când şi-a făcut plinul.

Mânia

1. Imaginaţi-vă mânia ca pe o minge mare de lumină care slăbeşte în interiorul capului vostru sau în orice altă parte a corpului unde simţiţi că se află adunată aceasta (uneori, oamenii resimt mânia concentrată în diverse zone ale trupului lor). închipuiţi-vi-o ca pe un foc de artificii, în orice culoare vreţi.

Imaginaţi-vă un cadran sau disc care reprezintă nivelul de

mânie şi sesizaţi nivelul la care e setat. Acum reduceţi nivelul la cel pe care vi-l doriţi (zero, bănuiesc). Priviţi cum lumina se face din ce în ce mai mică până când dispare de tot cu un micuţ„poc".

O versiune mai puternică este cea în care vă imaginaţi unele dintre lucrurile pe care le faceţi atunci când sunteţi cuprinşi de mânie şi le inseraţi în vizualizare. Plasaţi lumina care îşi pierde din intensitate în scena pe care vi-o imaginaţi. în acest fel, veţi reduce în mod simbolic mânia pe care o resimţiţi în legătură cu toate acele lucruri, astfel încât, dacă situaţia respectivă survine din nou în viitor, nu veţi mai resimţi furie. E posibil să fie nevoie să faceţi acest exerciţiu de mai multe ori (10-20 de ori) la rând, pentru a neutraliza sentimentele pe care le aveţi în asemenea situaţii, dar va merita efortul.

Dacă obiectul sau cauza mâniei voastre este o persoană, odată ce mânia a dispărut, imaginaţi-vă că îi spuneţi ceva acelei persoane, ce reflectă noua voastră stare de spirit, ceva de genul: „Te iert!"

2. Imaginaţi-vă toată mânia din voi închisă într-o oală cu presiune. Priviţi-o cum fierbe sau se zvârcoleşte în voi.

   Acum deschideţi o valvă şi lăsaţi presiunea să iasă. Auziţi-o cum şuieră şi simţiţi presiunea din interior cum se disipează, până când nu se mai aude niciun şuierat, iar mânia dispare cu totul.

3. Faceţi un dansai victoriei. Imaginaţi-vă lucrul care vă înfurie foarte tare. Proiectaţi bine gândul în minte. Imediat ce resimţiţi furie sau iritare, începeţi dansul victoriei.

   Acum gândiţi-vă iar la acel lucru care vă înfurie şi, din nou,

executaţi un dans al victoriei.

V-aş recomanda să faceţi acest exerciţiu de până la 20 de ori la rând.

Puteţi aplica această metodă ori de câte ori resimţiţi o durere emoţională sau chiar vreo traumă afectivă. Aşa cum sublinia şi laureatul Premiului Nobel Eric Kandel, psihoterapia produce schimbări măsurabile la nivelul creierului. Efectuarea unui dans al victoriei va realiza acest lucru, pentru că va redirecţiona fluxul sanguin de la zona creierului care procesează mânia, ajutând, astfel, la constituirea unor conexiuni neuronale care procesează umorul (şi dansul).

Meningita

Meningita este inflamaţia meningelui, membrana protectoare ce acoperă nervii din sistemul nervos central. Există două tipuri principale de meningită: virală şi bacteriană. Forma virală este mai puţin gravă.

Folosiţi vizualizarea pentru infecţii. Vă mai sugerez un model de vizualizare, în continuare, pe care l-aţi putea folosi:

Imaginaţi-vă că vă echipaţi cu un întreg arsenal de dispozitive, cu tot ce vă vine în minte pentru a îndepărta integral şi definitiv infecţia. Priviţi infecţia meningelui în ce fel vreţi. Acum începeţi să trageţi, să suflaţi, să aspiraţi, să curăţaţi, să pulverizaţi, să acţionaţi laserul, faceţi tot ce vă trece prin cap, până când veţi fi neutralizat infecţia. Fiţi cât se poate de hotărâţi şi adăugaţi o notă de magie - întreg echipamentul de care dispuneţi nu este nociv decât pentru infecţie; dispozitivele pe care le utilizaţi nu pot în niciun fel dăuna meningelui.

Alocaţi cât de mult timp aveţi nevoie pentru ca toate zonele

infectate să se cureţe complet. Priviţi în jur şi examinaţi roadele muncii voastre. Strângeţi resturile aşa cum doriţi voi (cu peria şi făraşul, cu un aspirator sau cu ajutorul celulelor imunitare „de serviciu" care le înghit).

Odată curăţat locul, aţi putea aplica întregului meninge un strat de „vopsea imunitară" - o formulă magică ce împiedică reinfectarea. Daţi-vă un pas în spate şi admiraţi curăţenia desăvârşită pe care aţi făcut-o. Totul arată extraordinar!

Negii şi verucile

Negii şi verucile sunt zone micuţe de piele întărită, a căror cauză este Virusul Uman Papilloma (HPV). Pot fi netezi/-de sau proeminenţi/-te.

1. Imaginaţi-vă un acid colorat şi aplicaţi-l pe celulele din neg sau verucă. Priviţi cum dispar. Auziţi zgomotul acela care indică arderea lor. Pe măsură ce celulele se dizolvă, priviţi cum verucile sau negii se face tot mai mici.

2. Vorbiţi cu negii şi spuneţi-le că nu mai aveţi nevoie de ei. Mulţumiţi-le că au făcut parte din viaţa voastră. Priviţi celulele cum pleacă şi vă fac cu mâna în semn de rămas-bun, având feţe zâmbitoare.

Oasele rupte

Aceste două vizualizări se pot folosi odată ce osul respectiv a fost examinat şi fixat la loc de medic. Chiar dacă osul a fost pus la loc, tot va mai exista un gol între cele două extremităţi, unde va creşte un nou material osos.

1. Proiectaţi mental cele două capete ale osului fracturat şi imaginaţi-vă echipe de muncitori care repară fractura. Imaginaţi-vă că îi vedeţi cum ridică schele şi construiesc sute de fibre de os nou ce leagă cele două capete, formând o plasă 3-D de

material osos între cele două extremităţi. Pe măsură ce se adaugă şi mai multe fibre, vedeţi cum, treptat, plasa devine tot mai densă cu aceste noi fibre, până când muncitorii au reparat complet fractura.

Afirmaţi că osul este la fel de puternic sau mai puternic decât era înainte de fractură. Această versiune (prezentată în continuare) este ceva mai amuzantă şi s-ar putea să fie preferată de copii:

2. Imaginaţi-vă cele două extremităţi ale fracturii. Acum imaginaţi-vă că aveţi puterile lui Spiderman şi că puteţi întinde o plasă. Staţi la un capăt al fracturii şi trageţi de un fir al plasei până în capătul celălalt al plasei voastre. Dar aceasta nu este o plasă oarecare. După puţin timp, ea se întăreşte şi se transformă în os.

   Trageţi sute de fire de plasă între cele două extremităţi ale fracturii, până când sunt lipite complet. Vă puteţi amuza în timp ce faceţi asta. Priviţi-vă (cu ochii minţii) cum vă legănaţi dintr-un capăt în celălalt, astfel încât să puteţi trage firele din ambele părţi.

Obezitatea

Pentru obezitate, puteţi folosi aceeaşi vizualizare ca şi pentru pierderea în greutate sau puteţi încerca una dintre vizualizările următoare. Vizualizările pentru pierderea în greutate sunt şi mai efeciente dacă sunt dublate de schimbări ale dietei şi ale stilului de viaţă.

1. Imaginaţi-vă celulele de grăsime cum se topesc ca nişte cuburi de gheaţă. Priviţi fiecare celulă topită într-o baltă. Topiţi toate celulele, una câte una, apoi curăţaţi resturile rămase (de pildă, cu un mop imaginar şi o găleată închipuită sau cu ajutorul unui dispozitiv de absorbţie).

Substanţa chimică denumită leptină declanşează semnalul de „sunt plin” la nivelul creierului, dar există dovezi ştiinţifice care atestă că obezii sunt mai rezistenţi la acest semnal şi de aceea nu se simt la fel de plini (săturaţi) ca alţii, ceea ce îi face să mănânce şi mai mult. La anumite persoane, gena OB (gena care produce leptina) poate să fie „defectă”, ceea ce îi face să mănânce mai mult.

2. Dacă vi se spune că aveţi o genă OB „defectă" care nu produce destulă leptină, atunci aţi putea vizualiza gena OB ca pe un mic personaj ce zace la pământ, ca şi când ar fi rănit. Aţi putea chiar să vedeţi „OB" scris pe tricoul sau pe haina lui.

   Acum aduceţi-o înapoi la viaţă, arătându-i grijă, compasiune şi atenţie. Daţi-i nişte medicamente şi substanţe nutritive. Vedeţi-o cum devine mai puternică, conferindu-i strălucire.

   După ce s-a însănătoşit, închipuiţi-vă că se cufundă în ADN-ul vostru. Priviţi ADN-ul cum radiază de forţă şi pulsează de lumină, pe toată lungimea sa.

   Acum imaginaţi-vă grăsimea care se topeşte din locurile de unde vreţi să dispară.

Dacă organismul vostru şi-a pierdut sensibilitatea la leptină şi nu recepţionează bine mesajul de saturaţie, încercaţi următoarea strategie. în mod normal, leptina străbate hipotalamusul până ajunge în creier, unde se fixează la nivelul receptorilor de leptină. Aşadar, pentru această vizualizare, vom porni de la presupunerea că receptorul de leptină nu aude apelul pentru leptină.

3. Imaginaţi-vă o moleculă de leptină aşa cum vreţi (sub o formă micuţă, organică, colorată) ce „pluteşte" prin creier, strigând: „M-am săturat! Sunt sătulă!", dar nu este auzită. Receptorul

doarme. Priviţi-l la suprafaţa celulei în ce mod vreţi voi (sub o formă colorată, dar una în care intră molecula de leptină).

Imaginaţi-vă că vă apropiaţi de el (de receptor) şi îl scuturaţi, ca să-l treziţi. El se trezeşte brusc, spunând: „Scuze, nu am auzit alarma!" (sau altceva, la alegere, legat de ideea de trezire). Atenţia îi este atrasă imediat ce leptina strigă:„M-am săturat, nu mai vreau mâncare!" Leptina se apropie şi cei doi se îmbrăţişează sau dau mâna înainte ca leptina să dispară pe gaură şi să pătrundă în celulă.

E şi un pic amuzant, dar e un lucru bun.

4. Imaginaţi-vă că aveţi greutatea ideală, cea pe care v-o doriţi. Conferiţi-i acestei imagini o notă de amuzament şi aprecierea pentru toate lucrurile minunate legate de această greutate. Vizua- lizaţi-vă făcând unele dintre acele lucruri pe care le-aţi întreprinde şi observaţi reacţiile oamenilor faţă de voi având greutatea şi alura ideale.

Modificaţi imaginea într-o lumină de ce culoare vreţi voi şi deplasaţi-o către acele zone de grăsime de care vreţi să scăpaţi neapărat. Imaginaţi-vă cum grăsimea dispare, iar corpul vostru se metamorfozează şi capătă forma şi dimensiunea dorite.

Palpitaţiile: vezi Aritmia.

Pierderea în greutate

Următoarea vizualizare va funcţiona mai bine dacă este însoţită de exerciţii fizice şi o dietă sănătoasă.

1. Imaginaţi-vă nişte omuleţi sau peştişori piranha care vă ronţăie grăsimea în exces. Vedeţi-i cum se bucură ei când mănâncă acea grăsime. Priviţi-i cum se fac din ce în ce mai graşi. Când s-au săturat, imaginaţi-vă că pleacă din corpul vostru, cu feţele zâmbitoare. Priviţi cum alţi omuleţi sau peştişori piranha le iau locul.

2. Imaginaţi-vă cum arată celulele din zonele în care aveţi multă grăsime. Treceţi pe lângă ele cu un aspirator imaginar şi extrageţi grăsimea. Pe măsură ce celulele sunt golite de grăsimea în exces, imaginaţi-vă cum pielea se strânge şi revine la normalitate. închipuiţi-vă că fiecare celulă arată aşa cum vă doriţi.

3. Imaginaţi-vă un piston micuţ în interiorul grăsimii din corpul vostru, cu un semn deasupra pe care scrie: „arderi de grăsimi". Imaginaţi-vă că urcă şi coboară foarte încet, aceasta reprezentând ritmul în care se ard grăsimile din organismul vostru. Imaginaţi-vă că există un disc micuţ în laterala pistonului, cu setări de viteză. Ridicaţi-I şi priviţi cum pistonul se mişcă cu repeziciune sau imaginaţi-vă un maistru care stă lângă piston. Rugaţi-I să accelereze ritmul de lucru şi auziţi-l cum vă spune:„da."

   Acum imaginaţi-vă un coş de fabrică, doar că acesta nu este un coş oarecare, ci prin care se vede că vi se arde grăsimea excedentară. Priviţi fumul care iese prin coş şi imaginaţi-vă zgomotul scos, asemenea unui tren cu aburi. înainte abia se vedea, dar acum se munceşte de zor. Vedeţi fumul (sau aburul) care iese din organismul vostru. Alternativ, puteţi folosi prima sau a treia vizualizare pentru obezitate.

Pneumonia

Pneumonia este infectarea plămânilor, cauzată, de regulă, de o infecţie bacteriană.

Folosiţi vizualizarea pentru infecţii şi, deopotrivă, puteţi urma şi vizualizarea pentru întărirea sistemului imunitar.

în plus sau alternativ, imaginaţi-vă că sunteţi în interiorul plămânilor şi observaţi roşeaţa şi inflamarea. Priviţi individual celulele inflamate. Acum imaginaţi-vă că le eliberaţi de acea

inflamare, exact cum aţi scoate aerul dintr-un balon. Ascultaţi zgomotul scos de aerul care iese din celule. Priviţi-le cum revin la forma lor normală şi la culoarea lor roz, cea sănătoasă.

Pojarul

Pojarul este cauzat de virusul rujeolic ce se caracterizează prin febră, urmată de înroşirea pielii. Aţi putea folosi vizualizarea pentru virusuri şi, alternativ, aţi putea face o vizualizare anume pentru erupţiile de pe piele:

1. Imaginaţi-vă că fiecare celulă este roşie. Acum luaţi o cârpă imaginară şi o soluţie imaginară, colorate, şi curăţaţi celulele una câte una. Pe măsură ce sunt curăţate, îşi revin la culoarea normală.
2. Alternativ, vă puteţi imagina o radieră imaginară şi cu aceasta ştergeţi pur şi simplu culoarea roşie de pe fiecare celulă, dezvăluind o culoare frumoasă şi sănătoasă de dedesubt.

Problemele cu somnul: vezi Insomnia.

Răceala (şi gripa)

Obişnuita răceală se datorează, în mare parte, infecţiei cu rhinovirus (spre deosebire de gripă care se datorează infecţiei cu virusul influenza). Acest virus provoacă, de regulă, durere în gât şi febră uşoară.

Imaginaţi-vă răceala sau gripa ca pe nişte bule ce plutesc într-o încăpere sau într-o peşteră care reprezintă, simbolic, organismul vostru. Priviţi-le cum ies din nişte ţevi sau tuburi mari (câteva, 2-5).

Mergeţi la prima ţeavă sau conductă şi imaginaţi-vă că are o valvă anexată, ca un fel de rotiţă, cum sunt cele folosite pentru a etanşa uşile de la submarine. Acum, activaţi valva şi stopaţi fluxul de bule. în timp ce faceţi acest lucru, vedeţi cum

fluxul de bule scade treptat în intensitate. în momentul în care s-a oprit de tot, blocaţi valva, ca să nu se mai poată deschide. Reluaţi procesul şi pentru celelalte ţevi.

Acum daţi drumul la bule. Puteţi face asta cu ajutorul unui instrument la alegere sau pur şi simplu la nivel mental. Vedeţi cum se sparge cu un mic poc fiecare bulă. Spargeţi toate bulele, până când răceala sau gripa dispare complet din organismul vostru.

Alternativ, folosiţi vizualizarea pentru infecţii sau virusuri. Chiar dacă răceala obişnuită este o infecţie virală, vizualizarea pentru infecţiile bacteriene se dovedeşte, de multe ori, a fi mai adecvată, întrucât oamenii nu se gândesc, în general, la răceala comună ca fiind provocată de un virus. Şi, în ultimă instanţă, contează ceea ce gândiţi. Dacă vreţi, puteţi folosi vizualizarea pentru durerea de gât. (vezi *Gâtul)*

Rinita alergică

Folosiţi vizualizarea pentru alergii şi, dacă vreţi, imaginaţi-vă în plus că vă plimbaţi pe un câmp cu iarbă proaspăt cosită, unde este foarte mult polen. Doar că voi vă veţi simţi minunat şi nu veţi avea niciun simptom tipic pentru rinita alergică. Râdeţi în momentul în care vă daţi seama că, de fapt, nu sunteţi alergici la polen. Executaţi un dans al victoriei.

Sciatica

Sciatica este provocată de lezarea sau compresia nervului sciatic.

1. Pentru a simboliza durerea sciatică, imaginaţi-vă că nervul sciatic este strivit sub o lespede de piatră. închipuiţi-vă nervul în ce mod vreţi (ca pe o frânghie întinsă).

   Acum imaginaţi-vă că daţi lespedea la o parte şi eliberaţi nervul. Vedeţi cum se reduce tensiunea în timp ce nervul îşi

revine la poziţia sa normală, firească.

2. Imaginaţi-vă nervul sciatic întins la dreapta sau la stânga (faţă de poziţia sa normală) şi încordat în jurul unui os sau al unui muşchi, asemenea unei frânghii strânse în jurul unui copac sau în jurul unei pietre ori stânci.

   Acum imaginaţi-vă cum trageţi delicat nervul de pe os sau muşchi şi îl ajutaţi uşor să îşi recapete poziţia sa firească, normală, în timp ce ricoşează, simţiţi tensiunea cum se disipează, pe când voi ţineţi nervul în mâini.

Puteţi folosi vizualizarea pentru dureri, pentru a neutraliza durerea, dacă preferaţi această strategie.

Scleroza multiplă (SM)

SM este o boală autoimună în care sistemul imunitar atacă scutul de mielină care îmbracă axonii (braţele neuronilor). De aceea, comunicarea la nivelul axonilor este afectată. Mielina este o substanţă grasă, de culoare albă.

Folosiţi vizualizarea pentru bolile autoimune. în plus, imagi- naţi-vă creşterea stratului de mielină după cum urmează:

Imaginaţi-vă un nerv fără stratul de protecţie aşa cum vreţi. De exemplu, îl puteţi vedea ca pe o sârmă de cupru expusă, la care s-a uzat plasticul izolator, sau ca pe un copac fără scoarţă. Sau puteţi lua o poză dintr-un manual medical sau de pe internet.

Acum imaginaţi-vă nişte echipe de muncitori care repară nervul, adăugând nişte mielină izolatoare, o substanţă grasă, albă, protectoare, de-a lungul nervului. Sau, dacă vreţi, adăugaţi voi înşivă mielina.

SIDA - vezi HIV-ul.

Sifilisul

Sifilisul este o boală transmisibilă sexual, cauzată de infecţia cu bacteria de tip spirochet Treponema pallidum.

Folosiţi vizualizarea pentru infecţii. Treponema pallidum bacterium are o formă de spirochet (formă ca de tirbuşon), motiv pentru care, pentru a potenţa vizualizarea, imaginaţi-vă bacteriile ca pe nişte simple spirale, aşa cum sunt pastele spirale.

Sindromul colonului iritabil (SCI)

SCI este însoţit adeseori de diaree, dureri abdominale şi balonare.

Imaginaţi-vă intestinul şi mângâiaţi-l. Trataţi-l aşa cum aţi face-o cu cineva care este iritat. Oamenii irascibili sau iritaţi au nevoie de atenţie şi de multă grijă. Daţi-i o îmbrăţişare şi spuneţi-i că îl iubiţi. Imaginaţi-vă că şi el vă spune că vă iubeşte. Purtaţi o conversaţie cu el.

Întrebaţi-l care este problema lui şi dacă îl puteţi ajuta cu ceva. Poate vă va spune să eliminaţi un aliment din meniul vostru sau să beţi ceva ce nu consumaţi de obicei. Sau poate vă va sugera să nu vă mai stresaţi atât de mult. Ascultaţi-i sfatul.

Imaginea voastră intuitivă cu intestinul s-ar putea să apară, la început ca o figură încruntată, supărată, care scuipă şi şuieră, dar, după ce va primi grijă şi atenţie din partea voastră, priviţi-i chipul cum i se îndulceşte şi apoi vă zâmbeşte.

Chiar dacă vi se pare ceva stupid sau hilar, cine a spus că vizualizarea trebuie să fie ceva serios? Gândurile contează!

Sindromul Oboselii Cronice (SOC): vezi EM.

Sinuzita

Sinuzita este cauzată de infecţia bacteriană cu streptococcus pneumoniae sau haemophilus influenzae şi duce la inflamarea sinusurilor paranazale, care sunt umplute de aer, în interiorul oaselor feţei. Aceasta poate provoca un blocaj al micii deschizături de la sinus către nas, ceea ce înseamnă că mucusul nu se poate drena liber. Presiunea care rezultă creează durere la nivelul feţei sau al capului.

1. Imaginaţi-vă presiunea ca pe un balon foarte umflat. Vedeţi cât de umflat este.

   Acum lăsaţi aerul să iasă afară. Imaginaţi-vă sunetul scos de aerul care iese din balon. Acum imaginaţi-vă lichidele care circulă liber din nou la nivelul sinusurilor.

2. Imaginaţi-vă celulele roşii, inflamate, atât de umflate, încât blochează un tunel (pasajul dintre sinusuri şi nas), iar fluidul nu poate trece.

   Imaginaţi-vă că aveţi o valvă pe care o deschideţi, pentru a lăsa aerul să iasă, ca dintr-un balon. Auziţi sâsâitul şi fâsâitul scoase de aerul care iese, în timp ce celulele îşi revin la forma normală. în timp ce faceţi acest lucru, vedeţi lichidul cum trece fără pic de efort prin tunel.

Aţi putea folosi, în schimb sau de asemenea, vizualizarea pentru infecţii, ca să trataţi aşa cum trebuie infecţia.

Sistemul imunitar

1. Celulele imunitare îşi încep viaţa în măduva spinării. Imaginaţi-vă că sunteţi în interiorul măduvei voastre şi vedeţi o fabrică unde se produc celule imunitare. Vedeţi ingredientele pe

bandă rulantă cum sunt asamblate şi, apoi, celulele imunitare nerăbdătoare cum apar la final. Priviţi-le în ce mod doriţi voi, sub ce formă sau în ce culoare vreţi voi.

Pe perete există un cadran care indică viteza la care se produc celulele imunitare. Fiţi atenţi la dispunere. Dacă nivelul este jos, ridicaţi-l - încercaţi să simţiţi ceea ce faceţi când procedaţi aşa - şi priviţi banda rulantă cum îşi accelerează ritmul ca şi când i-aţi fi dat un impuls turbo. Priviţi numărul crescut de celule imunitare cum sar la capătul bandei rulante.

Priviţi-le cum ies din măduva spinării, cum se deplasează de-a lungul arterelor şi venelor, în tot corpul vostru. Priviţi-le cum se deplasează expres către locul unde se află infecţia, neutralizând orice bacterie, virus sau alt agent patogen.

2. Imaginaţi-vă echipe de muncitori constructori cum clădesc celulele imunitare. Vedeţi-i cum lucrează într-o fabrică mare, ca un hambar de avioane făcut din măduvă.

Imaginaţi-vă fiecare celulă, vedeţi cum respiră de viaţă (vedeţi-le feţişoarele zâmbitoare), nerăbdătoare să iasă din corp, pentru a începe să alunge invadatorii din organism.

închipuiţi-vă un şir constant de celule imunitare noi cum ies din fabrică şi se pregătesc să iasă din corp. Priviţi-le cum înghit infecţia.

Stima de sine scăzuta

Recurgeţi la prima vizualizare pentru *depresie. Stresul*

Următoarea vizualizare se poate face atunci când sunteţi stresaţi sau vă simţiţi aşa:

1. Imaginaţi-vă stresul pe care îl resimţiţi sub forma unui balon umflat. Observaţi cât de umflat este acesta. Inspiraţi adânc, desfaceţi balonul şi lăsaţi aerul să iasă din el. Ascultaţi zgomotul pe care îl scoate aerul care iese din balon. Imaginaţi-

vi-l complet dezumflat. Pentru a zâmbi mai mult, imaginaţi-vă sunetul produs de balonul stresului care se dezumflă, în timp ce expiraţi. Puteţi face acest exerciţiu ori de câte ori simţiţi nevoia, până vă recăpătaţi calmul şi liniştea.

Odată ce vă simţiţi calm, remarcaţi cum balonul este dezumflat complet, ceea ce simbolizează un nivel zero de stres. Cu cât faceţi asta mai des, cu atât vă veţi perfecţiona în acest tip de vizualizare, până când nu va mai fi nevoie să urmaţi acest exerciţiu decât o dată pentru a vă simţi relaxaţi.

2. Imaginaţi-vă stresul din mintea voastră. Percepeţi-l ca pe o minge strălucitoare, scânteietoare de lumină. Acum imaginaţi-vă un cadran având înscrise deasupra lui cuvintele „nivel de stres". Observaţi nivelul indicat de cadran. Inspiraţi adânc şi, în timp ce expiraţi, coborâţi nivelul. în timp ce faceţi asta, priviţi cum lumina se face din ce în ce mai mică, până când dispare totul cu un mic „poc!"

3. Imaginaţi-vă un pahar cu un lichid de ce culoare vreţi voi. Acesta este un pahar al calmului. Acum imaginaţi-vă că beţi din pahar. Vedeţi lichidul calmităţii cum se scurge pe gât în corpul vostru. Simţiţi-l în fiecare colţişor al organismului vostru - cap, faţă, umeri, braţe, mâini, trunchi etc.

4. Imaginaţi-vă toate lucrurile, persoanele şi situaţiile care vă provoacă mult stres. Puneţi-le pe toate la un loc, după care micşoraţi tot mai mult acea imagine, până când capătă dimensiunea unui bob de mazăre. Acum luaţi-oîn mână şi faceţi-i vânt. Imaginaţi-vă că aveţi o supraputere, încât o puteţi alunga din sat, oraş, ţară sau planetă.

Tăieturile

1. Imaginaţi-vă că sunteţi în interiorul tăieturii şi priviţi cele două laturi depărtate, asemenea pereţilor unui canion.

închipuiţi-vă că folosiţi fire magice pentru a le lipi, de la un capăt la celălalt al canionului, de sus până jos. Cu fiecare

cusătură, trageţi cele două extremităţi, până se unesc. Imaginaţi-vă cum se contopesc lin, pentru a crea un tot unitar, perfect, încât nici măcar nu se mai vede că a existat o tăietură.

Faceţi un pas în spate şi admiraţi-vă opera. Puteţi chiar vedea grămezi de celule dermatologice cum aplaudă munca grozavă pe care aţi făcut-o. Bateţi-vă singuri pe spate (în semn de apreciere, cum aţi bate pe cineva pe spate), ceea ce va genera substanţe chimice care vor accelera procesul de vindecare.

2. Imaginaţi-vă o echipă de muncitori care repară tăietura. Priviţi-i efectiv cum reconstruiesc sau refac pielea. Imaginaţi-vă celulele imunitare cum adună bacteriile într-un loc. Apoi priviţi cele două extremităţi ale tăieturii împreunate, fără să fi fost vorba de un mare efort.

3. Vă puteţi imagina chiar că vorbiţi cu tăietura într-o manieră cât se poate de amabilă şi prietenoasă. Imaginaţi-vă că îi atingeţi cu blândeţe interiorul (atingerea generează apariţia unor hormoni de creştere, necesari în procesul de regenerare). Imaginaţi-vă că cele două laturi ale tăieturii se iubesc una pe alta şi nu-şi mai doresc să stea separat (poate că s-au certat sau poate că voi v-aţi certat cu ele şi de aceea s-au separat). Priviţi-le cum se unesc şi se îmbrăţişează afectuos. Aţi putea chiar asculta pe fundal o muzică romantică sau ceva care să inspire această stare, ceva inspi- raţional.

Tensiunea arterială:

Tensiunea arterială ridicată - Hipertensiunea

Imaginaţi-vă un balon umflat ca fiind tensiunea voastră arterială. Observaţi cât de umflat este. Acum, desfaceţi-l şi priviţi cum iese aerul din el. Ascultaţi şuieratul şi sunetul aspru pe care le scoate, când aerul iese din balon. Proiectaţi-l din ce în ce mai mic. Pe măsură ce se micşorează (şi, automat, pe măsură ce presiunea îi scade), afirmaţi că tensiunea voastră

arterială scade.

Pe lângă vizualizare, încercaţi şi exerciţiile de respiraţie. O soluţie excelentă de a reduce presiunea arterială este meditaţia, moment în care staţi liniştiţi şi respiraţi. Puteţi face asta şi în timp ce vă deplasaţi sau, preţ de două minute, odată ce v-aţi aşezat la birou. Inspiraţi şi expiraţi adânc.

Tensiunea arterială scăzută - Hipotensiunea

Imaginaţi-vă un balon dezumflat care reprezintă tensiunea voastră arterială. Observaţi cât de dezumflat e. Folosiţi o pompă şi pompaţi aer în balon. în timp ce aerul umflă balonul, priviţi-l cum se face tot mai mare şi afirmaţi că tensiunea voastră arterială creşte. Măriţi presiunea din balon până la nivelul la care simţiţi că este normal şi sănătos.

Toxinele

Multe substanţe sunt toxice pentru organism, incluzând aici mercurul, cobaltul, plumbul, praful de piatră (silica) şi azbestul, dar şi substanţe precum agenţii contaminanţi din alimente, pesticidele, solvenţii industriali şi chimicalele. Această vizualizare se poate aplica oricărei boli sau afecţiuni, atunci când simţiţi că în corpul vostru se află ceva ce ar trebui eliminat. De exemplu, aţi putea-o aplica unei boli precum cancerul (pentru a-l îndepărta), infecţiilor bacteriene, infecţiilor virale şi infecţiilor cu protozoare, encefalomielitei mialgice sau chiar durerilor (de diverse tipuri).

1. Imaginaţi-vă o apă ca de cristal, cu proprietăţi de curăţare, care vă pătrunde în organism prin creştet, vă străbate tot

trupul şi vă iese prin tălpi. închipuiţi-vi-o cum vă curge prin corp - prin creştet, umeri, braţe, trunchi, ombilic, picioare şi tălpi.

La început, vedeţi-o ieşind închisă la culoare pe la tălpi - imaginaţi-vi-o cât de închisă la culoare vreţi, în funcţie de gradul de toxicitate din organism. Pe măsură ce apa purificatoare continuă să curgă prin voi, percepeţi-o din ce în ce mai deschisă la culoare, atunci când vă iese pe la tălpi, până când ajunge să curgă limpede precum cristalul, ca atunci când v-a pătruns pe la creştet, adică până când nu mai sunt deloc toxine în organism.

2. Imaginaţi-vă că aveţi o plasă circulară, ca cele pe care le folosiţi pentru a filtra murdăria dintre pietrele din grădină. Imaginaţi-vă că întindeţi plasa din creştet până la tălpi, prinzând astfel particulele de toxine. Observaţi toxinele din plasă şi aruncaţi fiecare şarjă spre soare, acestea arzând şi furnizând căldură suplimentară Pământului.

3. Imaginaţi-vă toxinele ca pe nişte particule mici de praf care se prind de ţesuturi şi organe şi folosiţi un aspirator imaginar pentru a le absorbi.

Tuberculoza (TB)

TB este cauzată de bacteria Mycobacterium tuberculosis, care afectează plămânii. Bacteriile sunt nişte microorganisme în formă de tijă, ceea ce înseamnă că puteţi fi foarte clari în vizualizările voastre.

1. Dacă vă imaginaţi că unele dintre celulele voastre sunt bolnave, fiind atinse de bacteria TB, vă puteţi imagina că le readuceţi, una câte una, la starea de sănătate.

Administraţi-le cu linguriţa substanţe hrănitoare compuse din tot ceea ce o celulă poate avea nevoie şi care au şi gust foarte bun. Vizualizaţi celulele cum zâmbesc şi exclamă „mmmmm!" în timp ce îşi iau medicamentul. Vedeţi cum le

revine culoarea sănătoasă şi cum se fac din ce în ce mai puternice. Vedeţi-le strălucind de lumină verde, regeneratoare, care se face tot mai luminoasă, pe măsură ce forţa lor sporeşte. Vedeţi-le cum îşi recapătă întreaga forţă.

2. Imaginaţi-vă că sunteţi în interiorul măduvei spinării. Vizualizaţi o încăpere, o cavernă sau un beci pline de celule stern, care se odihnesc. Comunicaţi cu ele şi rugaţi-le să se transforme în celulele distruse de tuberculoză. Imaginaţi-vi-le cum strigă, încântate, „da!" Celulele stern aşteptau doar instrucţiunile de rigoare.

   Vedeţi-le cum se deplasează la nivelul măduvei spinării către zona afectată deTB (de exemplu: plămânii). Observaţi cum arată celulele sănătoase din această zonă (întotdeauna vor exista şi celule sănătoase în zonă) şi priviţi cum celulele stern se transformă în celule de tipul de care aveţi nevoie. Pe măsură ce noile celule le iau locul, vedeţi cum zona afectată se regenerează.

Adiţional sau alternativ, folosiţi vizualizarea pentru infecţii.

Ulcerul

Vezi *Ulcerulpeptic.* Vizualizarea pentru ulcerul peptic se poate aplica oricărui tip de ulcer.

Ulcerul peptic

Ulcerul peptic este cauzat de bacteria Helicobacter pylori şi se caracterizează prin dureri abdominale, mai ales dacă persoanele în cauză consumă mâncăruri grase.

Folosiţi vizualizarea pentru infecţii, cu scopul de a neutraliza bacteriile Helicobacter.

în plus sau alternativ, imaginaţi-vă ulcerul ca pe o gropiţă plină de pietriş din stomacul vostru, amestecat cu o substanţă vâscoasă. Dacă aţi avut vreodată ulcer bucal, imaginaţi-vă că

cel peptic este la fel, doar că în stomac.

Utilizaţi un furtun sau un aspirator imaginar cu care să îndepărtaţi sau să absorbiţi tot acel pietriş şi toată substanţa aceea vâscoasă. Acum imaginaţi-vă echipe de muncitori care umplu golul creat, adăugând noi celule, una câte una, ce formează membrana protectoare a stomacului. Priviţi cum celulele se unesc perfect, ca şi cărămizile de jeleu, până când gaura este umplută, iar membrana stomacului este refăcută şi şi-a recăpătat starea de sănătate.

Varicela

Varicela este o infecţie a pielii, provocată de virusul zoster.

1. Imaginaţi-vă că luaţi un lichid dizolvant (de ce culoare vreţi voi, ce culoare vă inspiră) şi picuraţi-l pe locul respectiv. Priviţi-l cum este absorbit în piele.

   Cum staţi lângă locul respectiv, priviţi-l cum se dizolvă chiar sub ochii voştri, ca şi când lichidul ar fi un acid, şi observaţi cum dispare cu un mic„poc!".

   Dacă mai rămâne vreo urmă, folosiţi aspiratorul imaginar pentru a aspira şi resturile rămase. Fiţi mândri de curăţenia făcută, în urma căreia n-a mai rămas nimic, ci numai o piele perfect sănătoasă.

2. Luaţi o radieră imaginară şi închipuiţi-vă că ştergeţi celulele afectate una câte una, până când dispar cu totul.

   Dacă nu vă este confortabil să faceţi acest lucru, atunci închipuiţi-vă că folosiţi Photoshop-ul (sau un alt soft de prelucrare şi de editare foto) pe calculator. Imaginaţi-vă faţa sau orice altă parte a corpului, pe ecran, selectaţi instrumentul de ştergere din program şi, fără niciun pic de efort, daţi„Delete"la toate bubiţele. Puteţi chiar face asta cu adevărat, în Photoshop, dacă doriţi.

   Faceţi-vă o poză şi apoi editaţi-o. în timp ce faceţi acest lucru, afirmaţi că există o legătură simbolică între ceea ce faceţi şi

neuronii de la nivelul creierului vostru şi, implicit, celulele organismului.

3. V-aţi putea chiar imagina că vorbiţi cu bubiţele şi le cereţi să plece, închipuiţi-vi-le cum se desprind de organismul vostru, una câte una, şi dispar.

Alternativ sau în completare, folosiţi şi exerciţiul de vizualizare pentru virusuri.

Pentru cicatrici

Cicatricile sunt zone de ţesut fibros.

Imaginaţi-vă că tăiaţi fibrele una câte una. în timp ce efectuaţi această operaţiune, auziţi zgomotul produs de sfâşierea fibrelor respective.

Odată ce fibrele au dispărut, imaginaţi-vă că folosiţi o vopsea magică pentru piele, ca să pictaţi straturi noi de piele. Pe măsură ce se aplică fiecare strat de vopsea, observaţi că există un strat de celule perfect formate şi sănătoase.

Treptat, adăugaţi şi mai multe straturi de celule ale pielii sănătoase, până când toată derma este perfect sănătoasă.

Sau, ca în cea de-a doua vizualizare de mai sus pentru varicelă, vă puteţi închipui că vă lucraţi faţa în Photoshop şi creaţi o piele care arată perfect.

Venele varicoase

Venele varicoase sunt venele dilatate excesiv, de regulă pe picioare.

Imaginaţi-vă o venă dilatată astfel, adică mult prea mult, care are însă o valvă deasupra. Uşor, eliberaţi aerul prin valvă. închipuiţi-vă zgomotul scos de aerul care iese ca dintr-un balon sau dintr-o saltea care se dezumflă. Imaginaţi-vă un balon care se dezumflă, în timp ce faceţi acest lucru, şi folosiţi-vă de o asemenea imagine, pentru a vă închipui cum vena dilatată revine la normal. Faceţi asta pentru fiecare venă în parte.

Virusurile

Următoarele vizualizări se pot aplica infecţiilor virale:

1. Imaginaţi-vă receptorii de care se prind virusurile la nivelul celulelor imunitare. închipuiţi-vă că joacă un joc şi că îşi schimbă forma, astfel încât virusul să nu se poată recunoaşte şi să nu se poată prinde de celulă. Ca să vă şi amuzaţi, aţi putea proiecta receptorii ca deghizându-se cu peruci, ochelari imenşi sau dinţi de cal.

   Imaginaţi-vă diferite moduri în care receptorii s-ar putea distra împiedicând virusurile să ajungă la celule. De exemplu, se pot întoarce pe dos sau pot scoate un sunet care induce virusul în eroare. Priviţi cum, în cele din urmă, virusul se dă bătut şi pleacă din organism.

2. Vorbiţi cu virusurile şi spuneţi-le că fac rău organismului vostru. Imaginaţi-vă că ei vă spun că nu îşi dădeau seama de asta. Apoi, priviţi-i cum pleacă din corpul vostru, cu un zâmbet mare pe faţă.

3. Imaginaţi-vă că sunteţi în interiorul corpului vostru şi folosiţi un computer. Tastaţi următoarele cuvinte: „încarcă un program antivirus universal (sau daţi-i voi alt nume care să reprezinte un program ce poate anula orice virus şi care nu poate fi corupt)." Apăsaţi tasta „Enter." Priviţi cum cuvintele se desprind de pe tastatură şi se prefac în lumini (de ce culoare vreţi voi). Priviţi-le cum se multiplică în milioane şi milioane de lumini care vi se deplasează prin corp. Priviţi-le cum merg oriunde le poartă mintea voastră - în sânge, la diverse organe, în gât, în nas etc. Priviţi cum întregul vostru organism se luminează.

Anexa III

Vizualizările ADN-ului

Mariajul dintre suflet şi natură face intelectul
să dea roade şi dă naştere imaginaţiei.

HENRY DAVIDTHOREAU

Această secţiune conţine două vizualizări. Pe prima am conceput-o în urmă cu mai mulţi ani şi m-am gândit că ar fi util să o includ în carte, deoarece se poate aplica la aproape orice afecţiune. Cea de-a doua vizualizare, mai specifică, se poate aplica pentru afecţiuni despre care se ştie că sunt generate de o genă „defectă".

ADN-ul este format din circa 25.000 de gene, pe care eu le privesc sau vizualizez ca pe nişte beculeţe pentru pomul de Crăciun, fiindcă se aprind şi se sting încontinuu. Atunci când genele se activează, ele produc proteine, enzime, hormoni şi multe alte substanţe, pentru ca organismul să se dezvolte, iar „reparaţiile" de rigoare să se efectueze prin intermediul genelor.

Ideea acestei vizualizări este de a dezactiva, simbolic, anumite gene care produc proteine ce cauzează ori susţin o boală sau o suferinţă şi de a activa acele gene care produc proteinele necesare vindecării de boala respectivă. Eu le spun acestor seturi

de gene „programe genetice”.

Aceasta este o vizualizare simbolică. Ţesutul nervos nu este conectat la ADN, iar noi nu putem activa şi dezactiva anumite gene, după bunul nostru plac. Personal, cred că atunci când facem o vizualizare simbolică îi dăm organismului nostru instrucţiuni privind ceea ce urmează să se petreacă. Atunci, organismul recurge la nişte şabloane biologice necesare pentru a se ajunge în punctul dorit. Această vizualizare este utilă celor care sunt interesaţi de interfaţa minte - ADN şi permite persoanelor interesate să fie mai specifice, iar vizualizarea lor, diferită de vizualizările anterioare.

PRIMA VIZUALIZARE

Imaginaţi-vă zona corpului unde este localizată afecţiunea respectivă. închipuiţi-vă că pătrundeţi în interior şi îi vedeţi celulele. Dacă nu ştiţi cum arată ADN-ul, fie căutaţi o imagine pe internet, fie extrageţi una dintr-o carte de specialitate sau v-o imaginaţi ca pe un şirag organic întrepătruns, cum arfi două spaghete întrepătrunse (răsucite una pe alta, ca o codiţă împletită de păr).

Acum adăugaţi beculeţe acestei imagini mentale, pe lungime, şi spuneţi în gând: „Arătaţi-mi programul genetic care produce proteinele ce întreţin această afecţiune." Imaginaţi-vă o serie de gene (una, două sau câte simţiţi voi că vă trebuie) care se aprind, în contrast cu alte gene, ca şi când organismul ar avea inteligenţa de a scoate în evidenţă exact genele angrenate. Inspiraţi adânc şi, în timp ce daţi aerul inspirat afară, imaginaţi-vă că aţi comutat un cadran în poziţia „închis" şi că vedeţi luminiţele din ce în ce mai slabe, până când se sting de tot când terminaţi voi de expirat. Acum spuneţi-vă în minte: „Arată-mi programul genetic care produce proteinele ce pot vindeca această

boală/tulburare/afecţiune."închi- puiţi-vă anumite gene (una, două sau câte consideraţi voi) că devin mai pregnante în raport cu restul.

În timp ce inhalaţi, imaginaţi-vă că puteţi comuta discul în poziţia „pornit" şi vedeţi luminiţele cum devin din ce în ce mai intense, până ajung foarte intense, în momentul în care aţi inhalat până la capăt. în timp ce expiraţi, priviţi-le cum îşi menţin strălucirea.

Acum imaginaţi-vă că ieşiţi din celule, priviţi-le şi spuneţi-vă în gând: „Arătaţi-mi că s-a realizat." Imaginaţi-vă celulele cum respiră o viaţă nouă şi sesizaţi orice modificare vă atrage atenţia. Uneori survin schimbări vizibile sau vă apar spontan alte imagini, odată cu vizualizarea. De pildă, în funcţie de boala pentru care faceţi acest exerciţiu, imaginaţi-vă celulele moarte sau partea respectivă a corpului cum revine la starea normală. Dacă aveţi cancer, priviţi tumoarea cum se micşorează până nu mai rămâne nimic din ea, ca şi când ar avea o valvă prin care tocmai a ieşit tot aerul. Acceptaţi aceste imagini ca pe o confirmare a faptului că vindecarea s-a produs. Imaginaţi-vă întregul vostru organism şi priviţi-l cum se mişcă cu graţie şi uşurinţă. Vizualizaţi-vă în stare perfectă de sănătate.

Spuneţi: „Mulţumesc! S-a realizat!". Aşa îmi închei eu prima vizualizare; momentul acesta vă va da sentimentul de finalizare şi de realizare. întreaga vizualizare nu durează decât câteva minute.

Următoarea vizualizare este la fel ca cea pentru cancer şi fibroză, dar simt că e important să o redăm şi în această secţiune, şi pentru alte afecţiuni.

Cunoştinţele noastre despre genetică şi despre modul cum genele creează şi vindecă boli, deşi par destul de avansate, se dezvoltă constant şi descoperim mereu lucruri care păreau imposibile în urmă cu numai câţiva ani. Cred că, în pofida

existenţei unor gene „defecte”, în multe cazuri, organismul nostru
are capacitatea de a funcţiona mult mai bine decât ne-am

aştepta noi. în anumite situaţii, o persoană poate trăi în perfectă stare de sănătate, în ciuda câtorva simptome de boală pe care le are sau chiar dacă nu se manifestă niciun fel de simptom.

CEA DE-A DOUA VIZUALIZARE

Imaginaţi-vă genele cu „defecte" cum zac pe jos, ca şi când ar fi rănite. Priviţi-le ca pe nişte microorganisme. Acum readuceţi-le la viaţă, arătându-le grijă, atenţie, compasiune. Daţi-le nişte medicamente şi substanţe nutritive. Priviţi-le cum devin mai puternice, radiind de strălucire. în timp, vedeţi cum aceste microorganisme capătă putere. Apoi, odată ce sunt sănătoase, imaginaţi-vă că le introduceţi în ADN-ul vostru. Priviţi ADN-ul cum pulsează de putere şi cum este străbătut de lumină, pe toată lungimea sa. Apoi vizualizaţi cum boala dispare, în ce mod doriţi voi.

Referinţe bibliografice

Capitolul 1

Pentru studiul Clinicii Mayo despre optimişti şi pesimişti, vezi Toshihiko Maruta MD *et al,* Mayo Clinic Proceedings, August 2002, sau accesaţi: www.sciencedaily.com/releases/2002/08/020813071621.htm.

Pentru studiul din 2004 efectuat pe 999 de subiecţi olandezi, vezi E.J. Giltay, J.M. Geleijnse, F.G. Zitman, T. Hoekstra şi E.G. Schouten, „Dispositional optimism and all-cause and cardiovascular mortality in a prospective cohort of elderly Dutch men and women”, *Archives of General Psychiatry,* 2004, 61,1.126-l.135.

Pentru studiul privind călugăriţele, vezi D.D. Danner, D.A. Snowdon şi W.V. Friesen, „Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80(5), 804-813.

Pentru studiul în care voluntarii au fost expuşi la virusuri de răceală sau de gripă, vezi S. Cohen, C.M. Alper, W.J. Doyle, J.T. Treanor şi R.B. Turner, „Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus”, *Psychosomatic*

Medicine, **2006, 68, 809-815.**

Pentru articolul ce conţine studiul privind cele 200 de cadre de conducere din telecomunicaţii, vezi Peggy Rynk, „The value of a healthy attitude: how faith, anger, humor, and boredom can affect your health”, *Vibrant Life,* martie-aprilie 2003.

Pentru studiul privind cei 586 de subiecţi şi descoperirile potrivit cărora atitudinea este cea mai bună metodă de prevenire a bolilor cardiace, vezi D.M. Becker, „Positive attitude is best prevention against heart disease”, lucrare prezentată în cadrul Sesiunilor ştiinţifice anuale ale Asociaţiei Americane de Cardiologie, Anaheim, CA, 12 noiembrie 2001. Pentru a lectura rezumatul studiului, vizitaţi: www.hopkinshospital.org/health_info/Heart/Reading/positive_ attitude.

Pentru studiul privind cei 866 de pacienţi cardiaci şi atitudinea pozitivă, vezi B. Brummett, „Positive outlook linked to longer life in heart patients”, lucrare prezentată în cadrul Societăţii Americane Psihosomatice, în martie 2003. Pentru a lectura rezumatul studiului, accesaţi: www.dukemednews.org/avmedminute.phpTid = 6511.

Pentru studiul privind vitalitatea afectivă, vezi L.D. Kubzansky şi R.C. Thurston, „Emotional vitality and incident coronary heart disease: benefits of healthy psychological functioning”, *Archives of General Psychiatry,* 2007, 64(12), 1.393-l.401.

Pentru cercetarea legată de *Căsnicie grea, inimă grea,* vezi:

- **T.W Smith, C. Berg, B.N. Uchino, P Florsheim şi G. Pearce, „Marital conflict behavior and coronary artery calcification”, lucrare prezentată în cadrul celei de-a 64-a Reuniuni Anuale a Societăţii Americane Psihosomatice, Denver, CO, 3 martie 2006.**

- **T.W Smith, B.N. Uchino, C.A. Berg *et al,* „Hostile personality traits and coronary artery calcification in middle-aged and older married couples: different effects for self-reports versus spouse ratings”, *Psychosomatic Medicine,* 2007, 69(5), 441-448.**
- **P Pearsall, „Contextual cardiology: what modern medicine can learn from ancient Hawaiian wisdom”, *Cleveland Clinical Journal of Medicine,* 2007, 74(1), S99-S104.**

Pentru studiul de 25 ani privind ostilitatea, vezi J.C. Barefoot, WG. Dahlstrom şi R.B. Williams, „Hostility, CHD incidence, and total mortality: A 25-year follow-up study of 255 physicians”, *Psychosomatic Medicine,* 1983, 45(1), 59-63.

Pentru lucrarea care descrie ostilitatea ca fiind un indicator al bolii cardiace, vezi R.B. Williams, J.C. Barefoot şi N. Schneiderman, „Psychosocial risk factors for cardiovascular disease: more than one culprit at work”, *Journal of the American Medical Association,* 2003, 290(16), 2.190-2.192.

Pentru studiul finlandez privind satisfacţia, vezi H. Koivumaa-Honkanen, R. Honkanen, H. Viinamăki, K. Heikkilă, J. Kaprio şi M. Koskenvuo, „Self-reported life satisfaction and 20-year mortality in healthy Finnish adults”, *American Journal of Epidemiology,* 2000,152(10), 983-991.

Pentru studiul „Money buys happiness” („Banii pot cumpăra fericirea”), vezi Elizabeth Dunn, „Money buys happiness when you spend on others: UBC and Harvard research”, *University of British Columbia Media Release,* 20 March 2008. Pentru comunicatul de presă, accesaţi pagina www.publicaffairs.ubc.ca/media/releases/ 2008/mr-08-032.html.

Pentru efectele atitudinii asupra îmbătrânirii, vezi B.R.

Levy, M.D. Slade, S.R. Kunkel şi S.V Kasl, „Longevity increased by positive self-perceptions of ageing”, *Journal of Personality and Social Psychology,* 2002, 83(2), 261-270.

Pentru studiul despre beneficiile atitudinii pozitive asupra tensiunii arteriale, vezi G.V Ostir, I.M. Berges, K.S. Markides şi K.J. Ottenbacher, „Hypertension in older adults and the role of positive emotions”, *Psychosomatic Medicine,* 2006, 68, 727-733.

Pentru studiul despre legătura dintre fragilitate şi atitudine, vezi G.V Ostir, J. Ottenbacher şi K.S. Markides, „Onset of frailty in older adults and the protective role of positive affect”, *Psychology and Aging,* 2004,19(3), 402-408.

Pentru legătura dintre satisfacţia în viaţă şi longevitate, vezi TM. Lyyra, TM. Tormakangas, S. Read, T.Rantanen şi S. Berg, „Satisfaction with present life predicts survival in octogenarians”, *The Journals of* *Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, ***2006, 61,319-326.***

Pentru studiul Posit Science Corporation study, vezi:

- **H.W Mahncke, B.B. Connor, J. Appelman, O.N. Ahsanuddin, J.L. Hardy, R.A. Wood, N.M. Joyce, T. Boniske, S.M. Atkins şi M.M. Merzinich, „Memory enhancement in healthy older adults using a brain plasticity-based training program: a randomized, controlled study”, *Proceedings of the National Academy of Sciences., USA*, 2006,103(33), 12.523-12.528.**
- **H.W Mahncke, A. Bronstone şi M.M. Merzinich, „Brain plasticity and functional losses in the aged: scientific basis for a novel intervention”, *Progress in Brain Research*, 2006, 157, 81-109.**

Pentru studiul Harvard legat de vârstă, de până în 1959, vezi dr. Ellen J. Langer, *Mindfulness* (Da Capo Press,

1990).

Pentru informaţii despre folosirea creierului şi reducerea riscului îmbolnăvirii de Alzheimer, vezi R.S. Wilson, C.F. Mendes de Leon, L.L. Barnes, J.A. Schneider, J.L. Bienias, D.A. Evans şi D.A. Bennett, „Participation in cognitively stimulating activities and risk of incident Alzheimer's disease", *Journal of the American Medical Association*, 2002,287(6), 742-748.

Pentru experimentele de iniţiere, vezi:

- **J.A. Bargh, M. Chen şi L. Burrows, „Automaticity of social behavior: direct effects of trait construct and stereotype activation on action", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 71(2), 230-244.**
- **T.M. Hess, J.T. Hinson şi J.A. Statham, „Explicit and implicit stereotype activation effects on memory: do age and awareness moderate the impact of priming?", *Psychology and Agings* 2004, 19(3), 495-505.**

Capitolul 2

Citatele din prof. Benedetti se găsesc în F. Benedetti, „Mechanisms of placebo and placebo-related effects across diseases and treatments", *Annual Review of Pharmacology and Toxicology*; 2008, 46, 33-60. Este o recenzie foarte bună a studiilor recente despre efectul placebo.

Pentru secreţia de dopamină la pacienţii cu Parkinson care au primit un medicament placebo, vezi:

- **R. de la Fuente-Fernández, T.J. Ruth, V Sossi, M. Schulzer, D.B. Câine şi A.J. Stoessl, „Expectation and dopamine release: mechanism of the placebo effect in Parkinsons disease", *Science*, 2001,293(5532), 1.164-l.166.**

- **R. de la Fuente-Fernández, A.G. Phillips, M. Zamburlini, V Sossi, D.B. Caine, T.J. Ruth şi A.J. Stoessl, „Dopamine release in human ventral striatum and expectation of reward”, *Behavioural Brain Research*, 2002,136(2), 359-363.**

Primele dovezi despre secreţia de opioide în timpul analgeziei placebo se găsesc în J.D. Levine, N.C. Gordon şi H.L. Fields, „The mechanism of placebo analgesia”, *Lancet,* 1978, 654-657.

Pentru sinteza privind efectele placebo aferente tratamentelor cu care sunt conectate şi o discuţie porivind similaritatea dintre tomografiile neurologice ale pacienţilor cărora li se administrează Prozac sau un placebo, vezi F. Benedetti, H.S. Mayberg, T.D. Wager, C.S. Stohler şi J.-K. Zubieta, „Neurobiological mechanisms of the placebo effect *"Journal of Neuroscience,* 2005,25(45), 10.390-10.402.

Pentru RMN-uri neurologice la subiecţii care iau placebo şi au o reacţie bună la placebo, vezi:

- **J.-K. Zubieta, J.A. Bueller, L.R. Jackson, D.J. Scott, YXu *et al,* „Placebo effects mediated by endogenous opioid activity on m-opioid receptors”, *Journal of Neuroscience*, 2005, 25, 7.754-7.762.**
- **T.D. Wager, D.J. Scott şi J.-K. Zubieta, „Placebo effects on human m-opioid activity during pain”, *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA,* 2007, 104(26), 11.056-10.161.**

Pentru câteva dintre rezultatele studiilor clinice, vezi: www.
clinicaltrialstoday.com/centerwatch_clinical_tria/clinical_tri

al_ results/.

Pentru studiul privind sindromul oboselii cronice, în care s-a testat aciclovirul, vezi S.E. Strauss, J.K. Dale, M. Tobi, T. Lawley, O. Preble, R.M. Blaese, C. Callahan şi W Henle, „Acyclovir treatment of the chronic fatigue syndrome. Lack of efficacy in a placebo-controlled trial”, *New England Journal of Medicine,* 1988, 319(26), 1.692-l.698.

Pentru studiul privind utilizarea hidrocortizolului, accesaţi pagina: www.hhs.gov/news/press/1996pres/961013.html.

Pentru efectul placebo asupra măririi benigne a prostatei, accesaţi pagina: www.accessmylibrary.com/coms2/summary_0286-9308314_ITM.

Pentru studiile placebo despre astm, vezi:

- **T. Luparello, H.A. Lyons, E.R. Bleecker şi E.R. McFadden, „Influences of suggestion on airway reactivity in asthmatic subjects”, *Psychosomatic Medicine,* 1969, XXX, 819-825.**
- **E.R. McFadden, T. Luparello, H.A. Lyons şi E.R. Bleecker, „The mechanism of action of suggestion in the induction of acute asthma attacks”, *Psychosomatic Medicine,* 1969, XXXI, 134-143.**

Pentru studiul remediilor placebo cu funcţie de ameliorare a performanţei înregistrate, vezi F. Benedetti, A. Polio şi L. Colloca, „Opioid-mediated placebo responses boost pain endurance and physical performance: is it doping in sport competitions?”, *Journal of Neuroscience,* 2007, 27(44), 11.934-11.939.

Pentru studiul efectuat pe cameristele de hotel, vezi: www.npr. org/templates/story/story.php?storyId=17792517.

Pentru studiul privind convingerile femeilor care le

afectează performanţele la matematică, vezi I. Dar-Nimrod şi S.J. Heine, „Exposure to scientific theories affects womens math performance”, *Science*, 2006, 314(5798), 435.

Pentru informaţii despre respondenţii la placebo, precum şi pentru multe alte informaţii despre o serie de studii efectuate pe placebo, vezi Daniel Moerman, *Meaning, Medicine and the „Placebo Effect”* (Cambridge University Press, 2002).

Studiul privind ulcerele hemoragice este inclus în cartea lui Daniel Moerman (vezi mai sus).

Pentru studiul privind durerile ascunse de la nivelul braţelor, vezi F. Benedetti, „The opposite effects of the opiate antagonist naloxone and the cholecystokinin antagonist proglumide on placebo analgesia”, *Pain,* 1996, 64(3), 535-543.

Pentru injecţiile stomatologice administrate cu mesajul aferent de „supravânzare” sau „subvânzare”, vezi S.L. Gryll şi M. Katahn, „Situational factors contributing to the placebo effect”, *Psychopharmacology*, 1978, 57(3), 253-261.

Pentru studiul privind efectul consultărilor pozitive şi negative, vezi K.B. Thomas, „General practice consultations: is there any point in being positive?”, *British Medical Journal*, 1987, 294,1.200-l.202.

Pentru studiile legate de optimişti şi pesimişti şi modul cum răspund aceştia la placebo, vezi următoarele:

- **Pentru studiul despre pesimişti, vezi A.L. Geers, S.G. Helfer, K. Kosbab, P.E. Weiland şi S.J. Landry, „Reconsidering the role of personality in placebo effects: dispositional optimism, situational expectations, and the placebo response”, *Journal of Psychosomatic Research,* 2005, 58(2), 212-217.**
- **Pentru studiul despre optimişti, vezi A.L. Geers, K.**

Kosbab, S.G. Helfer, P.E. Weiland şi J.A. Wellman, „Further evidence for individual differences in placebo responding: an interactionist perspective”, *Journal of Psychosomatic Research,* 2007, 62(5), 563-570.

Pentru studiul despre imunosupresia condiţionată, în care se recurge la ciclosporina A, vezi M.U. Goebel *et al,* „Behavioral conditioning of immunosuppression is possible in humans”, *FASEB Journal* 2002,16,1.869-l.873.

Pentru condiţionarea nivelului hormonilor de creştere şi imuni, vezi F. Benedetti, A. Polio, L. Lopiano, M. Lanotte, S. Vighetti şi I. Rainero, „Conscious expectation and unconscious conditioning in analgesic, motor, and hormonal placebo/nocebo responses”, *Journal of Neuroscience,* 2002, 23,4.315-4.323.

Capitolul 3

Pentru analiza privind antidepresivele, în care s-a descoperit existenţa a peste 80% efect placebo, vezi I. Kirsch, B.J. Deacon, T.B. Huedo-Medina, A. Scoboria, T.J. Moore şi B.T. Johnson, „Iniţial severity and antidepressant benefits: a meta-analysis of data submitted to the food and drug administration”, *PLoS Medicine*, februarie 2008, 5(2), e45, 0260-0268.

O serie de studii menţionate în acest capitol sunt citate şi în excelenta carte a lui Daniel Moerman, citată mai sus. O recomand călduros tuturor celor care doresc să înţeleagă pe deplin efectul placebo şi implicaţiile sale.

Pentru citatul din C.G. Helman, vezi capitolul său intitulat „Placebos and Nocebos: The Cultural Construction of Belief” în *Understanding the Placebo Effect in Complementary Medicine: Theory*; *Practice and Research*, ed. D. Peters (Churchill Livingstone, 2001).

Pentru studiul despre sedativele şi stimulentele roz şi albastre, vezi B. Blackwell, S.S. Bloomfield şi C.R. Buncher, „Demonstration to medical students of placebo responses and non-drug factors”, *Lancet*, 1972,1(7763), 1.279-l.282.

Pentru studiul privind injecţiile versus pastile în SUA şi Europa, vezi A.J. de Craen, J.G. Tijssen, J. de Gans şi J. Kleijnen, „Placebo effect in the acute treatment of migraine: subcutaneous placebos are better than oral placebos”, *Journal of Neurology*; 2000, 247(3), 183-188.

Pentru studiul despre Tagamet realizat în Franţa, vezi R. Lambert *et al*, „Treatment of duodenal and gastric ulcer with cimetidine. A multicenter double-blind trial”, *Gastroenterologie Clinique et Biologique,* 1977, 1(11), 855-860. Pentru studiul din Brazilia, vezi J. A. Salgado, C.A. de Oliveira, G.F. Lima Jr. şi L. de Paula Castro, „Endoscopic findings after antacid, cimetidine and placebo for peptic ulcer - importance of staging the lesions”, *Arquivos De Gastroenterologia*, 1981, 18(2), 51-53. Ambele studii figurează în cartea lui Daniel Moerman, citată mai sus.

Scăderea eficacităţii Tagamet după apariţia pe piaţă a Zantac este descrisă în cartea lui Daniel Moerman, fiind menţionată şi în teza de doctorat a lui Herbert Benson, *Timeless Healing* (Scribner, 1995).

Pentru studiul despre aspirină, realizat de Universitatea din Keele, vezi A. Branthwaite şi PCooper, „Analgesic effects of branding in treatment of headaches”, *British Medical Journal* 1981, 282, I. 576-l.578.

Pentru sugestia conform căreia puterea Viagrei este potenţată de însuşi numele ei, vezi A.K. Vallance, „Something out of nothing: the placebo effect”, *Advances in Psychiatric Treatment*, 2006,12,287-296.

Pentru studiul despre cele patru placebo care sunt mai eficiente împreună decât câte două în experimentele anti-ulcer, vezi A.J. de Craen, D.E. Moerman, S.H. Heisterkamp, G.N. Tytgat, J.G. Tijssen şi J. Kleijnen, „Placebo effect in the treatment of duodenal ulcer”, *British Journal of Clinical Pharmacology*, 1999,48(6), 853-860.

Pentru adeziunea la studiul despre Clofibrat, vezi Grupul de Cercetare pentru Proiectul legat de medicamentele contra bolilor coronariene (Coronary Drug Project Research Group), „Influence of adherence to treatment and response of cholesterol on mortality in the coronary drug project”, *New England Journal of Medicine,* 1980, 303(18), 1.038-l.041.

Pentru adeziunea la testul pe propranolol, vezi E.J. Gallagher, C.M. Viscoli şi R.I. Horwitz, „The relationship of treatment adherence to the risk of death after myocardial infarction in women”, *Journal of the American Medical Association*, 1993, 270(6), 742-744.

Pentru adeziunea la testul pe antibiotice, vezi P.A. Pizzo, K.J. Robichaud, B.K. Edwards, C. Schumaker, B.S. Kramer şi A. Johnson, „Oral antibiotic prophylaxis in patients with cancer: a double-blind randomized placebo-controlled trial”, *Journal of Pediatrics*, 1983, 102(1), 125-133.

Pentru studiile privind ligaturile mamare reale *versus* cele simulate, vezi:

- **E.G. Dimond, C.F. Kittle şi J.E. Crockett, „Comparison of internal mammary artery ligation and sham operation for angina pectoris”, *American Journal of Cardiology*; 1960, 5, 483-486.**
- **L.A. Cobb, G.I. Thomas, D.H. Dillard, K.A. Merendino şi R.A. Bruce, „An evaluation of internal-mammary-artery ligation by a double-blind technique”, *New***

England Journal of Medicine, 1959, 260(22), 1.115-l.118.

Pentru studiul despre naproxen, în care pacienţii fie ştiau, fie nu ştiau că li se administrează acest medicament, vezi J.F. Bergmann, O. Chassany, J. Gandiol, P Deblois, J.A. Kanis, J.M. Segrestaa, C. Caulin şi R. Dahan, „A randomised clinical trial of the effect of informed consent on the analgesic activity of placebo and naproxen in cancer pain", *Clinical Trials Meta-Analysis*, 1994, 29(1), 41-47.

Citatul din Benedetti - „existenţa efectului placebo sugerează că trebuie să ne extindem concepţia privind limitele capacităţii umane" - se găseşte în F. Benedetti, H.S. Mayberg, T.D. Wager, C.S. Stohler şi J.-K. Zubieta, „Neurobiological mechanisms of the placebo effect", *Journal of Neuroscience* ^ 2005, 25(45), 10.390-10.402.

Capitolul 4

Pentru studiul privind modificările produse la nivelul creierului, în cazul muzicienilor care interpretează simfonii, vezi V Sluming, T. Barrick, M. Howard, E. Cezayirli, A. Mayes şi N. Roberts, „Voxel-based morphometry reveals increased gray matter density in Brocas area in male symphony orchestra musicians", *Neuroimage,* 2002, 17(3), 1.613-l.622.

Referinţa la modificarea hărţilor neuronale în procesul de învăţare a alfabetului Braille, la persoanele nevăzătoare, se găseşte în Norman Doidge, *The Brain That Changes Itself* (Penguin, 2007).

Pentru studiul privind modificările survenite la nivelul creierului, în care studenţii învăţau pentru examene, vezi B. Draganski, C. Gaser, G. Kempermann, H. G. Kuhn, J. Winkler, C. Biichel şi A. May, „Temporal and spatial

dynamics of brain structure changes during extensive learning", *Journal of Neuroscience*, 2006, 26(23), 6.314-6.317.

Pentru studiul despre şoferii de taxi din Londra, vezi E.A. Maguire, K. Woollett şi H.J. Spiers, „London taxi drivers and bus drivers: a structural MRI and neuropsychological analysis", *Hippocampus,* 2006,16,1.091-l.101.

Pentru studiul despre modificările neuronale la matematicieni, vezi K. Aydin, A. Ucar, K.K. Oguz, O.O. Okur, A. Agayev, Z. Unal, S. Yilmaz şi C. Ozturk, „Increased gray matter density in the parietal cortex of mathematicians: a voxel-based morphometry study", *American Journal of Neuroradiology,* 2007, 28(10), 1.859-l.864.

Pentru studiul despre efectele meditaţiei asupra creierului, vezi S.W Lazar, C.E. Kerr, R.H. Wasserman, J.R. Gray, D.N. Greve, M.T. Treadway, M. McGarvery, B.T. Quinn, J.A. Dusek, H. Benson, S.L. Rauch, C.I. Moore şi B. Fischl, „Meditation experience is associated with increased cortical thickness", *Neuroreport,* 2005, 16(17), 1.893-l.897.

Citatul din Eric Kandel, precum şi dezbaterea privind modificările produse la nivelul creierului datorită psihoterapiei se găsesc în cartea lui Norman Doidge, citată mai sus.

Pentru studiul care indică o creştere cu 15% a volumului hipocampusului, datorită dezvoltării zonei în speţă, vezi G. Kemperman, D. Gast şi F.H. Gage, „Neuroplasticity in old age: sustained fivefold induction of hippocampal neurogenesis by long-term environmental enrichment", *Annals of Neurology,* 2002, 52, 135-143. Vezi şi L. Lu, G. Bao, H. Chen, R Xia, X. Fan, J. Zhang, G. Pei şi L. Ma, „Modification of hippocampal neurogenesis and

neuroplasticity by social environments”, *Experimental Neurology,* 2003, 183(2), 600-609.

Pentru descoperirile neurogenezei la nivelul hipocampusului, vezi PS. Eriksson, E. Perfilieva, T. Bjork-Eriksson, A.-M. Alborn, C. Nordborg, D.A. Peterson şi F.H. Gage, „Neurogenesis in the adult human hippocampus”, *Nature Medicine,* 1998, 4(11), 1.313-l.317.

Menţiunile privind identificarea neurogenezei, de dată recentă, se găsesc în lucrarea citată chiar mai sus, privind descoperirea neurogenezei la adulţi. Oamenii de ştiinţă au primit acceptul unor bolnavi în fază terminală să le injecteze un marker biologic, bromodeoxiuridină (BrdU). După decesul pacienţilor în speţă, s-a descoperit neurogeneza.

Pentru o mai amplă analiză a neurogenezei, vezi P Taupin şi F.H. Gage, „Adult neurogenesis and neural stem cells of the central nervous system in mammals”, *Journal of Neuroscience Research,* 2002, 69, 745-749.

Capitolul 5

Pentru o bună descriere a creierului şi a modului cum se schimbă odată cu gândurile şi emoţiile noastre, vezi Joe Dispenza, *Evolve Your Brain* (Health Communications Inc., 2007).

Pentru studiul care arată că ostilitatea încetineşte rata vindecării rănilor, vezi J.K. Kiecolt-Glaser, T.J. Loving, J.R. Stowell, W.B. Malarkey, S. Lemeshow, S.L. Dickinson şi R. Glaser, „Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing”, *Archives of General Psychiatry,* 2005, 62(12), 1.377-l.384.

Pentru efectele produse de stres asupra nivelului hormonilor de creştere şi a „promovării” şi „retrogradării” genelor, la locul rănii, vezi S. Roy, S. Khanna, P.-E. Yeh, C. Rink, W.B. Malarkey, J. Kiecolt-Glaser, B. Laskowski, R.

Glaser şi C.K. Sen, „Wound site neutrophil transcriptome in response to psychological stress in young men”, *Gene Expression,* 2005, 12(4-6), 273-287.

Pentru asistenţa socială care susţine ritmul de vindecare a rănilor, vezi C.E. Detillion, T.K.S. Craft, E.R. Glaser, B.J. Prendergast şi A.C. DeVries, „Social facilitation of wound healing”, *Psychoneu- roendocrinology*, 2004, 29(8), 1.004-l.011.

Modificarea genelor se referă la epigenetică. Pentru a afla mai multe despre epigenetică, vezi Bruce Lipton, *The Biology of Belief* (Hay House, 2008). Vezi şi Dawson Church, *The Genie in Your Genes* (Elite Books, 2007).

Pentru informaţii despre neurogeneză şi teza conform căreia mintea interacţionează cu ADN-ul la nivelul celulelor stern, vezi Ernest L. Rossi, *The Psychobiology of Gene Expression* (Norton, 2002).

Capitolul 6

Pentru studiul în care s-a indus durere experimentală la nivelul degetelor, vezi G. Montgomery şi I. Kirsch, „Mechanisms of placebo pain reduction: an empirical investigation” *Psychological Science*, 1996, 7(3), 174-176.

Pentru studiul privind capsaicina, vezi F. Benedetti, C. Arduino şi M. Amanzio, „Somatotopic activation of opioid systems by target- directed expectations of analgesia”, *The Journal of Neuroscience*, 1999, 19(9), 3.639-3.648.

într-un schimb de e-mailuri, l-am întrebat pe Fabrizio Benedetti dacă o persoană cu două afecţiuni diferite s-ar simţi mai bine dacă i s-ar administra un placebo pentru una dintre afecţiuni (pacientul crezând că ia un medicament real), dar nu şi pentru cealaltă suferinţă. O persoană cu Parkinson, să spunem, care are şi o durere de cap şi care a primit un medicament anti-Parkinson (ce, în

realitate, este un placebo), ar mai scăpa de tremorul specific bolii, dar nu şi de durerea de cap şi viceversa? Profesorul Benedetti a afirmat că, cel mai probabil, aşa s-ar întâmpla.

Pentru studiul efectuat de Institutul Karolinska, care arată că mişcările proiectate mental ale degetelor de la mâini, degetelor de la picioare şi ale limbii activează regiunile cerebrale care le guvernează, vezi H.H. Ehrsson, S. Geyer şi E. Naito, „Imagery of voluntary movement of fingers, toes, and tongue activates corresponding body-part-specific motor representations”, *Journal of Neurophysiology,* 2003, 90(5), 3.304-3.316.

Pentru studiul privind pianiştii, vezi A. Pascual-Leone, D. Nguyet, L.G. Cohen, J.P Brasil-Neto, A. Cammarota şi M. Hallet, „Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills”, *Journal of Neurophysiology,* 1995, 74(3), 1.037-l.045.

Pentru studiul în care degetele voluntarilor au devenit mai puternice cu 35% graţie unui antrenament imaginat, vezi VK. Ranganathan, V Siemionow, J.Z. Liu, V Sahgal şi G.H. Yue, „From mental power to muscle power - gaining strength by using the mind”, *Neuropsychologia,* 2004, 42(7), 944-956. Vezi şi G. Yue şi K.J. Cole, „Strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions”, *Journal of Neurophysiology,* 1992, 67(5), 1.114-l.123.

Pentru studiul care prezintă diferenţele la nivelul activării muşchilor, în funcţie de greutatea imaginată, vezi A. Guillot, F. Lebon, D. Rouffet, S. Champely, J. Doyon şi C. Collet, „Muscular responses during motor imagery as a function of muscle contraction types”, *International Journal*

of Psychophysiology, **2007, 66(1), 18-27.**

Pentru studiul în care o persoană tetraplegică a deschis un e-mail cu puterea minții (concentrându-se pe acel lucru), vezi L.R. Hochberg, M.D. Serruya, G.M. Friehs, J. A. Mukand, M. Saleh, A.H. Caplan, A. Branner, D. Chen, R.D. Penn şi J.P. Donoghue, „Neuronal ensemble control of prosthetic devices by a human with tetraplegia”, *Nature,* 2006, 442,164-171.

Pentru studiul privind deplasarea mentală cu ajutorul unor simulatoare de realitate virtuală, vezi G. Pfurtscheller, R. Leeb, C. Keinrath, D. Friedman, C. Neuper, C. Guger şi M. Slater, „Walking from thought”, *Brain Research,* 2006, 1071(1), 145-152.

Pentru studiul privind neuronii-oglindă, în care voluntarii au privit mişcări ale mâinilor, gurii sau picioarelor, vezi G. Buccino, F. Binkovski, G.R. Fink, L. Fadiga, L. Fogassi, V Gallese, R.J. Seitz, K. Zilles, G. Rizzolatti şi H.-J. Freund, „Action observation activates premotor and parietal areas in a somatotopic manner: an fMRI study”, *European Journal of Neuroscience,* 2001, 13(2), 400-404.

Pentru lucarea „Bend it like Beckham”, vezi P Bach şi S.P Tipper, „Bend it like Beckham: embodying the motor skills of famous athletes”, *Quarterly Journal of Experimental Psychology,* 2006,59(12), 2.033-2.039.

Pentru studiul în care voluntarii şi-au mărit degetele printr-un training de vizualizare a unor materiale sugestive în acest sens, vezi C.A. Porro, P Facchin, S. Fusi, G. Dri şi L. Fadiga, „Enhancement of force after action observation: behavioural and neurophysiological studies”, *Neuropsychologia,* 2007,45(13), 3.114-3.121.

Pentru îmbunătăţirile înregistrate la pacienţii care au suferit un atac cerebral, prin urmărirea unor imagini

sugestive, în speţă urmărirea unor imagini cu oameni care efectuează acţiuni cotidiene, vezi D. Ertelt, S. Small, A. Solodkin, C. Dettmers, A. McNamara, F. Binkofski şi G. Buccino, „Action observation has a positive impact on rehabilitation of motor deficits after stroke”, *Neuroimage,* 2007, 36, Supplement 2, T164-73.

Pentru activarea neuronilor-oglindă în timp ce subiectul urmăreşte pe cineva cum cântă la chitară, vezi G. Buccino, S. Vogt, A. Ritzl, G.R. Fink, K. Zilles, H.-J. Freund şi G. Rizzolatti, „Neural circuits underlying imitation learning of hand actions: an event-related fMRI study”, *Neuron,* 2004,42, 323-334.

Pentru activarea creierului, prin ascultarea unor fraze care descriu mişcarea, vezi G. Buccino, L. Riggio, G. Melli, F. Binkofski, V Gallese şi G. Rizzolati, „Listening to action-related sentences modulates the activity of the motor system: a combined TMS and behavioral study”, *Cognitive Brain Research,* 2005, 24(3), 355-363. Vezi şi M. Tettamanti, G. Buccino, M.C. Saccuman, V Gallese, M. Danna, P Scifo, F. Fazio, G. Rizzolatti, S.F. Cappa şi D. Perani, „Listening to action-related sentences activates fronto-parietal motor circuits”, *Journal of Cognitive Neuroscience*, 2005, 17(2), 273-281.

Pentru activarea muşchilor limbii graţie ascultării unor discursuri, vezi L. Fadiga, L. Craighero, G. Buccino şi G. Rizzolati, „Speech listening specifically modulates the excitability of tongue muscles: a TMS study”, *European Journal of Neuroscience,* 2002, 15(2), 399-402.

O sinteză reuşită a studiului privind neuronii-oglindă este lucrarea lui G. Buccino, A. Solodkin şi S.L. Small, „Functions of the mirror neuron system: implications for neurorehabilitation”, *Cognitive and Behavioural Neurology,* 2006,19(1), 55-63.

Pentru informaţii despre creşterea sensibilităţii

propriului organism (părţi din organism) în momentul în care privim pe altcineva că foloseşte acea parte a corpului, vezi P Bach, N. A. Peatfield şi S.P Tipper, „Focusing on body sites: the role of spatial attention in action perception”, *Experimental Brain Research*, 2007, 178(4), 509-517.

Pentru utilizarea imagisticii ghidate în tratarea bolii pulmonare obstructive cronice (COPD), vezi S.W.-S. Louie, „The effects of guided imagery relaxation in people with COPD”, *Occupational Therapy International,* 2004, 11(3), 145-159.

Pentru utilizarea imagisticii ghidate în tratarea osteoartritei la femeile în vârstă, vezi C.L. Baird şi L.P. Sands, „Effect of guided imagery with relaxation on health-related quality of life in older women with osteoarthritis”, *Research in Nursing & Health,* 2006, 29(5), 442-451.

Pentru utilizarea imagisticii ghidate pentru tratarea cistitei interstiţiale, vezi D.J. Carrico, K.M. Peters şi A.C. Diokno, „Guided imagery for women with interstitial cystitis: results of a prospective, randomized controlled pilot study”, *Journal of Alternative and Complementary Medicine,* 2008,14(1), 53-60.

Pentru efectele imagisticii ghidate asupra recurenţei cancerului de sân, vezi L. Freeman, L. Cohen, M. Stewart, R. White, J. Link, J.L.
Palmer şi D. Welton, „Imagery intervention for recovering breast cancer patients: clinical trial of safety and efficacy”, *Journal of the Society of Integrative Oncology* 2008, 6(2), 67-75.

Pentru utilizarea imagisticii ghidate în vindecarea rănilor, după o intervenţie chirurgicală de extirpare a fierii (colecistectomie), vezi C. Holden-Lund, „Effects of relaxation with guided imagery on surgical stress and

wound healing”, *Research in Nursing & Health*, 2007, 11(4), 235-244.

Pentru utilizarea imagisticii ghidate în tratarea durerii cauzate de fibromialgie, vezi E. A. Fors, H. Sexton şi K.G. Gotestam, „The effect of guided imagery and amitriptyline on daily fibromyalgia pain: a prospective, randomized, controlled trial”, *Journal of Psychiatric Research,* 2002, 36(3), 179-187.

Pentru efectele vizualizării, vezi:

- **E. Watanabe, S. Fukuda, H. Hara, Y Maeda, H. Ohira şi T. Shirakawa, „Differences in relaxation by means of guided imagery in a healthy community sample”, *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2006, 12(2), 60-66.**
- **E. Watanabe, S. Fukuda şi T. Shirakawa, „Effects among healthy subjects of the duration of regularly practicing a guided imagery program”, *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 2005, 5, 21.**
- **K. Kwekkeboom, K. Huseby-Moore şi S. Ward, „Imaging ability and effective use of guided imagery”, *Research in Nursing and Health* 1998,21(3), 189-198.**

Pentru utilizarea imagisticii mentale în refacerea după un atac cerebral, vezi:

- **S.J. Page, P. Levine şi A. Leonard, „Mental practice in chronic stroke: results of a randomized, placebo-controlled trial”, *Stroke*, 2007, 38(4), 1.293-l.297.**
- **S.J. Page, P Levine şi A.C. Leonard, „Effects of mental practice on affected limb use and function in chronic stroke”, *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 2005, 86(3), 399-402.**

Pentru folosirea imagisticii mentale în reabilitarea după o leziune a măduvei spinării, vezi S.C. Cramer, E.L. Orr, M.J. Cohen şi M.G. Lacourse, „Effects of imagery training after chronic, complete spinal cord injury”, *Experimental Brain Research*, 2007,177(2), 233-242.

Pentru utilizarea imagisticii mentale de către bolnavii de Parkinson, vezi R. Tamir, R. Dickstein şi M. Huberman, „Integration of motor imagery and physical practice in group treatment applied to subjects with Parkinsons disease”, *Neurorehabilitation and Neural Repair,* 2007, 21(1), 68-75.

Pentru o sinteză a studiului privind imagistica mentală, vezi R. Dickstein şi J.E. Deutsch, „Motor imagery in physical therapist practice”, *Physical Therapy*; 2007, 87(7), 942-953.

Pentru folosirea vizualizării în tratarea astmului, vezi L.W Freeman şi D. Welton, „Effects of imagery, critical thinking, and asthma education on symptoms and mood state in adult asthma patients: a pilot study”, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2005,11(1), 57-68.

Capitolul 7

Referinţele privitoare la meta-analiza din 2004 care leagă stresul de sistemul imunitar se găsesc în S. Segerstrom şi G.E. Miller, „Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry”, *Psychological Bulletin*, 2004, 130(4), 601-630.

Pentru efectele stresului asupra compoziţiei

fluidelor din rană, vezi E. Broadbent, K. J. Petrie, PG. Alley şi R.J. Booth, „Psychological stress impairs early wound repair following surgery”, *Psychosomatic Medicine*, 2003, 65, 865-869.

Pentru efectele stresului asupra HIV şi modul cum creşte rata replicării virale, vezi S.W. Cole, B.D. Naliboff, M.E. Kemeny, M.P Griswold, J.L. Fahey şi J.A. Zack, „Impaired response to HAART in HIV-infected individuals with high autonomic nervous system activity”, *Proceedings of the National Academy of Sciences., USA,* ***2001,98(22), 12.695-12.700.***

Pentru studiul de 18 luni care face legătura dintre timiditate şi rata replicării virale, vezi S.W Cole, M.E. Kemeny, J.L. Fahey, J.A. Zack şi B.D. Naliboff, „Psychological risk factors for HIV pathogenesis: mediation by the autonomic nervous system”, *Biological Psychiatry,* 2003, 54(12), 1.444-l.456.

Pentru studiul în care studenţii au scris despre experienţe traumatizante, timp de patru zile consecutive, vezi J.W Pennebaker şi S.K. Beall, „Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease”, *Journal of Abnormal Psychology*, 1986, 95(3), 274-281.

Pentru efectul scrierii despre experienţele traumatizante şi vaccinarea contra hepatitei B, vezi K.J. Petrie, R.J. Booth, J.W Pennebaker, K.P Davison şi M.G. Thomas, „Disclosure of trauma and immune response to hepatitis B vaccination program”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 1995, 63(5), 787-792.

Pentru efectul scrierii asupra încărcăturii virale şi a numărului de celule CD4 la pacienţii cu HIV, vezi K.J. Petrie, I. Fontanilla, M.G. Thomas, R.J.

Booth şi J.W Pennebaker, „Effect of written emotional expression on immune function in patients with Human Immunodeficiency Virus infection: a randomized trial”, *Psychosomatic Medicine,* 2004, 66, 272-275.

Pentru efectele sprijinului emoţional asupra stării de sănătate a pacientelor cu cancer de sân, vezi B.L. Andersen, WB. Farrar, D. Golden-Kreutz, C.F. Emery, R. Glaser, T. Crespin şi WE. Carson 3rd, „Distress reduction from a psychological intervention contributes to improved health for cancer patients”, *Brain, Behavior, and Immunity,* 2007,21(7), 953-961.

Pentru efectul tehnicii de reducere a stresului prin *mindfulness* asupra stării de sănătate a pacienţilor cu cancer de sân şi prostată, vezi:

- **L.E. Carlson, M. Speca, P Faris şi K.D. Patel, „One-year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer patients”, *Brain, Behavior*; *and Immunity,* 2007,21(8), 1.038-l.049.**
- **L.E. Carlson, M. Speca, K.D. Patel şi E. Goodey, „Mind- fulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, déhydroépiandrostérone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients”, *Psychoneuroendocrinology*; 2004, 29(4), 448-474.**
- **M. Speca, L.E. Carlson, E. Goodey şi M. Angen, „ A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-**

based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients", *Psychosomatic Medicine*, 2000, 62(5), 613-622.

Pentru utilizarea tehnicii de reducere a stresului prin *mindfulness* în controlarea nivelului de glucoză la pacienţii cu diabet de tip 2, vezi S. Rosenzweig, D.K. Reibel, J.M. Greeson, J.S. Edman, S.A. Jasser, K.D. McMearty şi B.J. Goldstein, „Mindfulness-based stress reduction is associated with improved glycémie control in type 2 diabetes mellitus: a pilot study", *Alternative Therapies in Health and Medicine,* 2007,13(5), 36-38.

Pentru ameliorarea stării de spirit, precum şi pentru reducerea stresului şi a anxietăţii la adulţii sănătoşi care fac meditaţii, vezi J.D. Lane, J.E. Seskevich şi C.F. Pieper, „Brief meditation training can improve perceived stress and negative mood", *Alternative Therapies in Health and Medicine,* 2007, 13(1), 38-44.

Pentru efectul meditaţiei la nivel genetic, vezi J.A. Dusek, H.H. Otu, A.L. Wohlhueter, M. Bhasin, L.E Zerbini, M.G. Joseph, H. Benson şi TA. Liberman, „Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response", *PloS ONE,* 2008, 3(7), e2576, l-8.